

EJE 1 FORMACIÓN HUMANA

TEMA 1 DIMENSIONES DEL SER HUMANO

1. SER EN RELACIÓN

El ser humano es un ser social, espiritual e histórico, que se desenvuelve en una realidad donde se manifiesta como ser único e irreplicable gozando de cualidades que lo definen y distinguen. Tiene capacidad de expresar sus ideas, fortalecer el conocimiento de sí mismo y del entorno social, para actuar y transformar su vida y la de los demás. Es un ser en relación con los demás, es un conjunto de fortalezas y grandes cualidades, pero también de errores y dificultades, todo esto lo hace un ser complejo, cargado de demandas y necesidades que se pueden satisfacer de una forma tranquila y sencilla, buscando el significado que las pequeñas cosas le regalan a la vida.



Ser humano significa pensarse a sí mismo, para pensar en los demás, reconocer nuestras diferencias para reconocer las de los otros. La humanidad se ha caracterizado por su capacidad de pensar, y es el pensamiento en que nos diferencia de los animales o que nos acerca a ellos con un pequeño hilo que parece romperse en ocasiones y explotar en negligencia egoísmo y rabia, porque, como personas tenemos la capacidad de decidir sobre nuestros propios actos, sentimientos y sensaciones, como seres vivos y sociales nos preocupamos por crear vínculos con las demás personas, con el fin de ocultar lo mucho que nos duele sentirnos solos, por eso el ser humano se dimensiona en varias fases o etapas, identificando o haciendo consciente sus aspectos de orden biológico, psicológico, espiritual e intelectual.

2. DIMENSIONES DEL SER

Las personas son más que la suma de todas sus partes, por eso al tratar de dividirlo nos vemos obligados a dibujar una línea entre lo que se es y lo que se debe ser, porque en muchas ocasiones el ser humano actúa, piensa y vive en razón de lo que éste debe ser, olvidándose de la esencia de su verdadero ser.



Existen varias dimensiones que permiten abordar el ser humano, desde una perspectiva integradora en donde se reúnen diferentes aspectos, que a la hora de precisar el ser y el quehacer de la naturaleza humana, nos posibilita tener una mirada más amplia de los aspectos biológicos, social, intelectual y moral del ser humano.

A principios del siglo XX, hablar de la persona como un ser biológico era lo que reinaba, posteriormente se fueron introduciendo nuevas dimensiones de estudio, entre ellas tenemos la dimensión psicológica y la social (ésta abarca la dimensión cultural e histórica).

2.1. LA DIMENSIÓN BIOLÓGICA



Esta dimensión comprende todo lo que está íntimamente relacionado con el cuerpo, los sentidos y las emociones, ha sido objeto de muchas investigaciones que tienen como fin explicar el comportamiento humano desde una perspectiva física. Esta dimensión nos hace semejantes a todos los seres vivos, al igual que las plantas y los animales, nacemos, crecemos, nos reproducimos y morimos.

2.2. LA DIMENSIÓN SOCIAL

Los seres humanos somos seres sociales por naturaleza, necesitamos del otro para generar vínculos y relaciones con el fin de interactuar y compartir con otras personas, para desarrollarnos como hombres y mujeres. Desde que el ser humano nace se relaciona con otras personas, primero con su familia, luego con amigos, compañeros, vecinos, etc.



Esta dimensión está relacionada con la voluntad, la motivación, la toma de decisiones, la responsabilidad y en general con todos los aspectos de orden psicosocial que orientan el quehacer de las personas y su relación con el entorno.

Esta dimensión justifica desde el punto de vista de la naturaleza humana, la condición del ser relacional y la capacidad o la tendencia de pensar ante las relaciones interpersonales y la convivencia social.

2.3. LA DIMENSIÓN INTELECTIVA

Esta dimensión comprende la capacidad de razonar, pensar, abstraer, crear e intuir. Esta dimensión permite diferenciar a los seres humanos de los animales.

2.4. LA DIMENSIÓN ÉTICA Y MORAL

La dimensión ética busca el logro de una convivencia sana, el desarrollo de la autonomía y la reflexión. En ella está representada la evaluación que el hombre hace de sus actuaciones, buscándole un nuevo sentido a su vida, vinculando el ser con el deber.



El ser humano siempre debe obrar con rectitud, identificándose con la verdad para hallar la libertad.¹

La dimensión moral tiene que ver con el comportamiento individual y comunitario de cada ser humano, lográndose vivir de manera coherente cuando tenemos como referente principal el estilo de vida de Jesucristo. La moral cristiana orienta la elaboración de las reglas o normas por las que se rige la conducta de un ser humano en relación con Dios, con los hermanos, con la sociedad y consigo mismo. Por tanto, la moral se relaciona con el estudio de la libertad como don divino y abarca la acción del hombre en todas sus manifestaciones.

2.5. DIMENSIÓN ESPIRITUAL / TRASCENDENTE

“Porque nos hiciste, Señor, para ti, nuestro corazón está inquieto, hasta que descanse en ti”. (San Agustín)

El ser humano como ser espiritual es capaz de trascender sus relaciones con un ser superior, llámese Yahvé, Alá, Buda, etc. Antropológicamente, se entiende que “Dios es todo aquello que le da fundamento y sentido a la vida”. Por tanto cada ser humano elige al dios al que desea darle culto y entregarle su vida.

Para nosotros los cristianos católicos, Dios es lo más grande que tenemos, porque Él nos buscó, Él nos eligió y nos liberó del pecado y de la muerte. Dios hecho hombre, es decir, Jesucristo que se manifiesta: en la fe, la esperanza y el amor (cfr. Jn. 3,16-17).



Uno de los caminos más usados para acercarse a Dios es la oración y la meditación, dando como resultado el hallazgo de sí mismos, es decir, logrando una nueva visión de sí mismo y del mundo.

La espiritualidad del ser humano está directamente relacionada con la subjetividad (forma de concebir el mundo), la interioridad y la conciencia, que se manifiesta en su inteligencia y su voluntad, que determina su sensibilidad por la verdad, la belleza y la bondad. Esta dimensión es una muestra real de la capacidad del ser humano, cada día más humano, con sueños y deseos de auto-realización y de relación consigo mismo, con la naturaleza y con Dios.

¹ Gobernación de Antioquia Pactos por la infancia., Modulo Desarrollo Humano. Pág. 17 – 18.

EJERCICIO DE PRÁCTICA



1. ¿Con cuál de las dimensiones te identificas más y por qué?

2. ¿Cómo vives la dimensión Ética y Moral?

3. ¿Cómo desarrollas tu dimensión Intelectiva?

4. Relata cómo te ha ayudado la dimensión espiritual en tu crecimiento como persona.

BIBLIOGRAFÍA

*Catecismo Iglesia Católica Nro. 355 al 368.

*Humanae Vitae # 7 al # 13, # 25, # 26

*Evangelium Vitae (El evangelio de la Vida) # 1 al # 8

EJE I

FORMACIÓN HUMANA

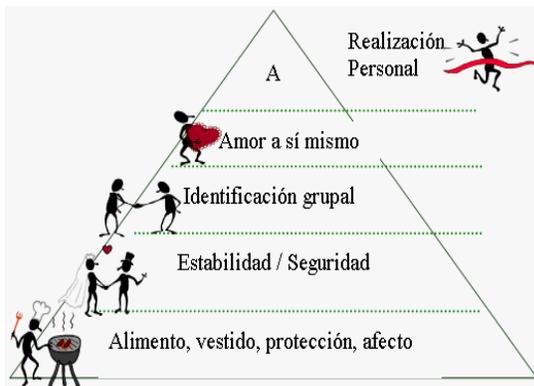
TEMA 2

NECESIDADES HUMANAS

El ser humano es un sistema en interacción con su entorno social y su medio ambiente, que experimenta a través de su identidad física, psicológica, relacional y espiritual o sea a través de su «YO». Posee unas necesidades que están en constante desarrollo o evolución en su entorno siempre cambiante.

La necesidad es la falta de algo, pero concebir las necesidades humanas tan sólo como carencias, implica restringirlas a lo puramente fisiológico o subjetivo.

En la medida en que las necesidades comprometen, motivan y movilizan a las personas, son también potencialidades y pueden llegar a ser recursos. La necesidad de participar es potencial de participación, tal como la necesidad de afecto es potencial de recibir afecto pero también de darlo.¹



Podemos distinguir entre las necesidades básicas, que son las que comparte el hombre con el resto de los seres vivos y las necesidades sociales, que son las originadas por el momento histórico y el contexto social en que se vive. Las necesidades humanas fundamentales son las mismas en todas las culturas y en todos los períodos históricos. Lo que cambia a través del tiempo y de las culturas es la manera o los medios utilizados para la satisfacción de las necesidades.

Al igual que para desarrollar las potencialidades humanas se parte del «SER», es decir de ese dinamismo creciente de los seres vivos, así también para hablar de las necesidades humanas debemos partir de ese mismo «SER», en relación con su entorno por ser una unidad dinámica.

Los niveles o áreas de necesidades son:

1. Área fisiológica y biológica: las necesidades básicas son:

- Necesidad de alimento
- Necesidad de salud
- Necesidad de protección
- Necesidad de sueño

2. **Área psicológica:** Estas necesidades están sujetas a la evolución y desarrollo del ser humano, requieren de un gran apoyo del medio ambiente y de su entorno, ellas son:

- Necesidad de amor y pertenecer: orientadas al área relacional y social (Autoestima, identidad, privacidad y afecto)
- Necesidad de pertenecer a una familia
- Necesidad de identificación con un grupo
- Necesidad de tener amigos
- Necesidad de identidad con el sexo opuesto
- Necesidad de ser amado, (recibir afecto y cariño)
- Necesidad cognitiva o del saber (es básica, e intrínseca en el ser humano)
- Necesidad estética (orientada al orden y la belleza)
- Necesidad de trascendencia (Último grado de la motivación, sentido de obligación hacia el otro)
- Necesidad de autorrealización

La autorrealización es la satisfacción de la naturaleza individual en todas las dimensiones humanas, las personas que desean autorrealizarse deben ser libres para ser ellas mismas, estas personas deben satisfacer muchas necesidades previas, para que éstas no interfieran en su desarrollo y crecimiento humano, desarrollar nuestras potencialidades, satisfacer las capacidades personales y hacer todo para lo cual tenemos aptitudes y cualidades es nuestro reto personal y definitivo.

Para lograr la autorrealización hay que satisfacer las necesidades más básicas, donde nace la motivación para pasar de un estado natural humano a un estado superior de motivación, comprendiendo la motivación como los impulsos que nos hacen actuar frente a tal o cual pensamiento, o tal y cual situación, tanto las necesidades como los motivos y los deseos son fuerzas que mueven el desarrollo de las personas, si se satisfacen los motivos y las necesidades el sujeto pasará de estos estados básicos, o sea de las necesidades fisiológicas a estados superiores relacionados con el desarrollo personal que se dirige a la auto realización.



El medio en que se desarrolla una persona cumple un papel muy importante que favorece la satisfacción de las necesidades cognitivas y de autorrealización. Las personas necesitan satisfacer sus necesidades y desarrollar sus motivaciones.

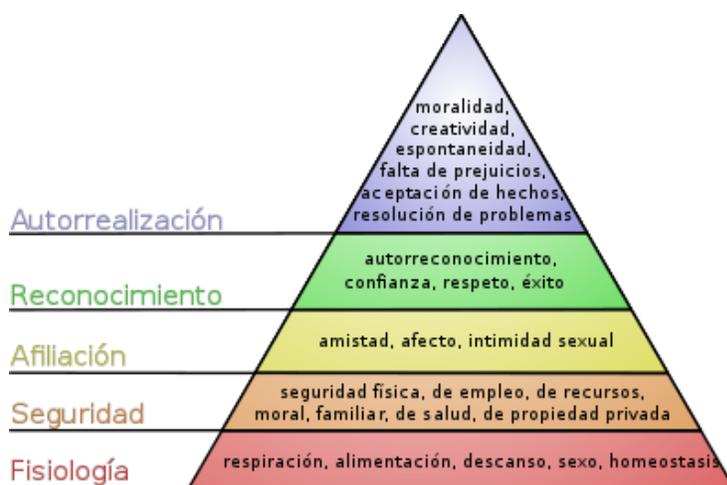
Aquí es importante no tratar a las personas como objetos, tarea primordial de los padres y la familia, ya que toda persona exige atención, respeto y ser reconocida, admirada en todas las riquezas de su ser, saber que puede contar con la comprensión y afecto de los que lo rodean y estar seguro de que no serán abandonados.

De lo contrario será difícil pasar de un estado de necesidad a un estado de autorrealización, que es en el que se involucran el desarrollo de todas las potencialidades de la persona humana.

La conducta del ser humano está orientada básicamente a satisfacer sus necesidades, tal como lo percibe y experimenta el organismo.

Maslow describe 16 características que debe poseer una persona para alcanzar la autorrealización:

1. Realista ante la vida
2. Aceptación de sí mismo, de los demás y del mundo que lo rodea
3. Espontaneidad
4. Preocupación por resolver los problemas, más que pensar en ellos
5. Necesidad de intimidad y cierto grado de distanciamiento
6. Independencia y capacidad de funcionar por su cuenta
7. Visión no estereotipada de la gente, de las cosas y las ideas
8. Historia de experiencias profundamente espirituales
9. Identificación con la raza humana
10. Relaciones profundamente amorosas e íntimas con pocas personas
11. Valores democráticos
12. Habilidad para separar los medios de los fines
13. Sentido del humor vivo, no cruel
14. Creatividad
15. Inconformismo
16. Habilidad para alzarse por encima del ambiente, más que ajustarse a él.



<http://www.apsique.com/wiki/PersMasnh>

1 MAX- NEEF, Manfred. Desarrollo a Escala Humana: una opción para el futuro. CEPUR Fundación Dag Hammarskjöld. 2000. Pág. 37.

2. Juan 10,10



EJERCICIO PRÁCTICO

1. De las 16 características que debe poseer una persona para alcanzar la autorrealización. Describe 3 que para ti sean más básicas y ¿por qué?

a _____

b _____

c _____

2. ¿Qué entiende por autorrealización?

3. En su rama como Miembro Vicentino, ¿qué actividades lleva a cabo para atender las necesidades fisiológicas y biológicas del prójimo a quien sirve?

4. En el área psicológica, indique las 2 necesidades más comunes que encuentra en su labor misionera.

a _____

b _____

EJE I FORMACIÓN HUMANA

TEMA 3 AUTOESTIMA Y AUTOIMAGEN

1. DEFINICIÓN

La autoestima se define como lo que cada persona siente por sí misma. Expresa una actitud de aprobación o desaprobación (alta o baja autoestima) e indica en qué medida las personas se sienten capaces, dignas y exitosas.

La autoestima, además, es aprender a querernos y respetarnos, es algo que se construye o reconstruye por dentro. Esto depende, también, del ambiente familiar en el que estemos y los estímulos que éste nos brinda.

Las personas con alta autoestima no se sienten superiores a los demás, no buscan probar su valor comparándose con los demás. Disfrutan siendo quienes son. La autoestima positiva es algo muy diferente al engreimiento y la arrogancia, que indican, en la mayoría de los casos, un nivel de inseguridad que acompaña, usualmente, a la autoestima baja.



La autoestima como una de las metas del desarrollo humano integral y diverso, se fundamenta en el convencimiento de que el amor propio desempeña una función primordial en el desarrollo de los seres humanos. La autoestima es un sentimiento que se expresa siempre con hechos positivos.

La autovaloración lleva a la persona a no imitar modelos sociales inapropiados, conduce a tener una opinión equilibrada de sí, teniendo en cuenta las debilidades humanas, pero también las virtudes para vivir sanamente. Se aprende fundamentalmente en la familia, posteriormente intervienen otros factores como la escuela, el barrio, los amigos, entre otros elementos que refuerzan los sentimientos de valor o falta del mismo, es importante resaltar que las redes sociales, en muchos casos están afectando negativamente en particular a quienes la familia no ha logrado cimentar adecuadamente los valores.

La autoestima es la base y el centro del desarrollo humano, le permitirá a la persona conocerse y ser consciente de sus cambios, crear su propia escala de valores, desarrollar sus capacidades, aceptarse y respetarse.

La autoestima es confianza, valoración y respeto por sí mismo. Incluye respetar a los demás, pero también tener armonía y paz propia.

2. BUSCA DENTRO DE TÍ²

Algunas pautas para adquirir o mejorar nuestra autoestima son:

Escúchate a ti mismo antes que a los demás: Analiza con cuidado las opiniones de los demás sobre ti; pero ten presente que sólo tú eres quien debe tomar la última decisión.

Convierte lo negativo en positivo: Piensa siempre en positivo, transforma los mensajes negativos en afirmaciones positivas.

Date una oportunidad y reconoce tus cualidades: Jesucristo nos habla de la parábola de los talentos (*Mt.25, 14-30*); el Espíritu Santo nos da a todos sus siete dones, diversidad de carismas para producir los frutos (*Gal 5,22*). Piensa en cinco cualidades que te hacen especial. Siempre habrá algo en lo que te destacas, es posible que hasta el momento no lo hayas descubierto.



Acéptate tal como eres, sin aprobar los comportamientos negativos: La aceptación es la base de la seguridad, la confianza, el amor y la autoestima. Aceptarse a sí mismo implica conocerse y estar dispuesto a cambiar, si lo consideras necesario.

Acepta tus sentimientos: Todos tenemos luces y sombras; momentos alegres y tristes; virtudes y defectos, es importante aceptarnos tal y cual somos. Trata de disfrutar prácticamente de todo. Y si, a veces, hay cosas que te puedan poner triste, recuerda las palabras de Jesús: He venido para que tengan vida en abundancia. (*Jn 10,10*).

Cuida de ti mismo: Aprende a ser independiente, y a no depender de los demás.

Atiende tus necesidades: Alimento, agua, vestido, seguridad y techo, querer y pertenecer, autoestima y autorrealización. Saca tiempo para disfrutar, la vida no es sólo para trabajar. Los momentos de descanso, recreación y vacaciones no son un desperdicio de tiempo sino una inversión para la salud mental.

Alimenta tu cuerpo y tu espíritu: La salud mental y física caminan de la mano. Salud mental es un bienestar emocional integral, como sonreír, evitar la tristeza, sentirse cómodo en cualquier momento. La salud física está relacionada con la práctica de un estilo de vida saludable: no drogas, alimentación sana, entre otros. Luc 2,52, dice que Jesús crece en edad, sabiduría y en gracia, es decir, en espíritu igual debemos crecer todos. Estudios científicos demuestran que participar en la Iglesia reduce un 27% de sufrir cáncer o enfermedades catastróficas.

² http://www.geocities.com/amirhali/_fpclass/AUTOESTIMA.htm

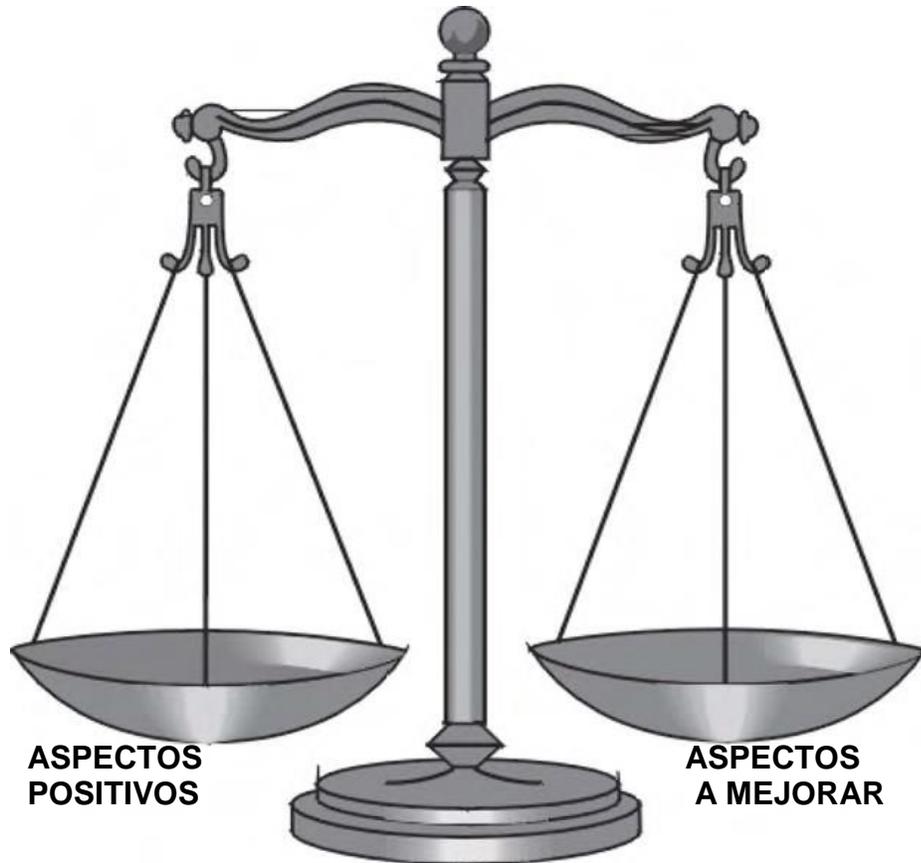
Mantente en movimiento: Dice el adagio: “Mente sana en cuerpo sano”. El ejercicio te hace sentir bien, no está demás ir al gimnasio, realizar aeróbicos, practicar natación, algún deporte de competencia, o simplemente salir a caminar. Para no olvidar: la acción positiva nos aleja de toda adicción.

El amor dentro de ti: Auto elóciate, es una manera de hablarte positivamente, es una forma de contemplarte y reconocer actuaciones adecuadas.



Ejercicio práctico:

Con el fin de evaluar nuestra autoestima, ubicaremos en el lado izquierdo de la balanza las cualidades, habilidades y todas aquellas cosas positivas que tenemos, y en el lado derecho las cosas por mejorar o debilidades que reconozcamos en nuestra vida. Será importante observar cuales de aquellas cosas por mejorar, puedo transformarlas en aspectos positivos, además de reconocer lo valiosos e inteligentes que somos.



EJE I FORMACIÓN HUMANA

TEMA IV DIGNIDAD DEL SER HUMANO

La **dignidad**, o «cualidad de digno», deriva del adjetivo latino *dignus* y se traduce por «valioso». Hace referencia al valor inherente al ser humano en cuanto ser racional, dotado de libertad y poder creador, pues las personas pueden modelar y mejorar sus vidas mediante la toma de decisiones y el ejercicio de su libertad. El ser humano posee dignidad por sí mismo, esa dignidad no viene dada por factores o individuos externos, se tiene desde el mismo instante de su fecundación o concepción y es inalienable.

Algo es digno cuando es valioso de por sí, y no sólo ni principalmente por su utilidad para esto o para lo otro. Esa utilidad es algo que se le añade a lo que ya es. Lo digno, porque tiene valor, debe ser siempre respetado y bien tratado. En el caso del hombre su dignidad reside en el hecho de que es un ser único, insustituible, dotado de intimidad, de inteligencia, voluntad, libertad, capacidad de amar y de abrirse a los demás.



El ser humano para nosotros los cristianos es percibido como creado a imagen y semejanza de Dios. «Hagamos al hombre a nuestra imagen y semejanza, que ellos dominen los peces del mar, las aves del cielo, los animales domésticos. Gen.1, 26.

¿Qué significa a imagen y semejanza de Dios?

Cuando la Biblia habla del hombre a imagen de Dios, se refiere al hecho de que el hombre tiene un alma espiritual. Está por encima de los otros seres vivos que habitan en la tierra. El hombre no es una cosa, sino una persona. El hombre, por tanto, puede pensar, puede amar a otras personas, puede componer una sinfonía, puede escoger el bien.

Por otro lado, cuando se dice que el hombre es imagen de Dios, se quiere indicar con ello que tanto el hombre como Dios tienen algo en común y es el conocimiento, el amor, la libertad, en otras palabras, el alma del hombre es lo que lo hace semejante a Dios.

Entre las criaturas ocupa un lugar especial el hombre, sobre el cual Dios sopló su aliento, es decir, dejó una huella especial. El hombre es imagen de Dios por ser espiritual, con capacidad para pensar y para amar, para darse y para imitar, en la medida de sus posibilidades, la generosidad de un Dios que no deja de amar, que no puede despreciar nada de lo que ha hecho, porque es «amigo de la vida» (Sb 11,26).

Con el fin de entender a profundidad cómo es percibido el ser humano, nos centraremos en los siguientes tres postulados:

DIGNIDAD

«En toda acción e intención, en todo fin y en todo medio, trata siempre a cada uno - a ti mismo y a los demás- con el respeto que le corresponde por su dignidad y valor como persona»

Del latín *dignitas*, **dignidad** es la **calidad de digno**. Este adjetivo hace referencia a lo **correspondiente al mérito de alguien o algo**, al merecedor de algo y aquello de calidad aceptable.

La dignidad está relacionada a la **excelencia** y el **decoro** de las **personas** en su manera de comportarse. Un sujeto que se comporta con dignidad es alguien de elevada moral, sentido ético y acciones honrosas.

En su sentido más profundo, la dignidad es una cualidad humana que depende de la **racionalidad**. Sólo los seres humanos están capacitados para mejorar su vida a partir del **libre albedrío** y el ejercicio de la libertad individual; los animales, en cambio, actúan por instinto. En este sentido, la dignidad está vinculada a la **autonomía** y la **independencia** del **hombre** que se gobierna a sí mismo con rectitud y honradez.

La libertad es posible a través de la **educación**, que permite que las personas tomen decisiones con base al conocimiento y haciendo uso de la plenitud de su **inteligencia**. Otras cuestiones inciden en su dignidad: vivienda, trabajo, acceso al sistema sanitario, etc. Si una persona es despojada de estos derechos básicos, se dice que su dignidad ha sido ultrajada, no por voluntad de la persona, sino porque no puede ejercer su libertad. La dignidad implica el reconocimiento de la condición humana y el **respeto**.

La dignidad humana es aquella condición especial que reviste todo ser humano por el hecho de serlo, y lo caracteriza de forma permanente y fundamental desde su concepción hasta su muerte. El valor del ser humano es de un orden superior con respecto al de los demás seres del cosmos. Y a ese valor lo denominamos "dignidad humana".

La dignidad propia del hombre es un valor singular que fácilmente puede reconocerse. Lo podemos descubrir en nosotros o podemos verlo en los demás. Pero ni podemos otorgarlo ni está en nuestra mano retirárselo a alguien.

Este valor singular que es la dignidad humana se nos presenta como una llamada al respeto incondicionado y absoluto. Un respeto que, como se ha dicho, debe extenderse a todos los que lo poseen: a todos los seres humanos.

Ahora bien cuando una persona no puede ejercer sus derechos y libertades, cuando no puede tomar decisiones por su propia cuenta, cuando no son satisfechas sus necesidades, se dice que su dignidad humana está siendo vulnerada. Es por esto que como vicentinos estamos llamados a buscar la recuperación de la dignidad

humana tantas veces perdida por las diferentes circunstancias por las que las personas tienen que pasar.

Es necesario ayudar al pobre a encontrar, una opción digna de vida, pues el acercamiento al pobre o la ayuda que le brindamos debe permitirles superar su pobreza, el alivio no puede ser temporal debe ser permanente.

El vicentino debe pensar su “Servicio en Esperanza”, es decir, que las personas a quienes se sirve piensen en tener algo mejor en el futuro. Para esto es importante la promoción de las personas, es necesario potenciar las capacidades de cada ser humano, promover el deseo de que ellos sean protagonistas de su propio desarrollo.

La dignidad humana, hace referencia a la libertad, recordando a San Vicente de Paúl que dice: **“Los pobres son mi peso y mi dolor”** y **“Los pobres son nuestros amos y señores”**

PARABOLA DEL AGUILA

“Erase una vez un hombre, que mientras caminaba por el bosque, encontró un aguilucho. Se lo llevó a su casa y lo puso en un corral, donde pronto aprendió a comer la misma comida que los pollos y a conducirse como éstos. Un día un naturalista que pasaba por allí le preguntó al propietario porqué razón un águila, el rey de todas las aves, tenía que permanecer encerrada en el corral con los pollos.

-Como le he dado la misma comida que a los pollos y le he enseñado a ser pollo, nunca ha aprendido a volar- respondió el propietario-. Se conduce como los pollos, y por tanto, ya no es un águila.

-Sin embargo- insistió el naturalista- tiene corazón de águila y, con toda seguridad, se le puede enseñar a volar.

Después de discutir un poco más, los dos hombres convinieron en averiguar si era posible que el águila volara. El naturalista la tomó en sus brazos suavemente y le dijo: “Tú perteneces al cielo, no a la tierra. Abre las alas y vuela”.

El águila, sin embargo, estaba confusa; no sabía qué era y, al ver a los pollos comiendo, saltó y se reunió con ellos de nuevo.

Sin desanimarse, al día siguiente, el naturalista llevó al águila al tejado de la casa y le animó diciéndole: “Eres un águila. Abre las alas y vuela”. Pero el águila tenía miedo de su yo y del mundo desconocido y saltó una vez más en busca de la comida de los pollos.

El naturalista se levantó temprano al tercer día, sacó al águila del corral y la llevó a una montaña. Una vez allí, alzó al rey de las aves y le animó diciendo: “Eres un águila. Eres un águila y perteneces tanto al cielo como a la tierra. Ahora, abre las alas y vuela”.

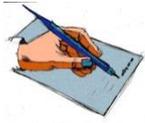
El águila miró alrededor, hacia el corral, y arriba, hacia el cielo. Pero siguió sin volar. Entonces, el naturalista la levantó directamente hacia el sol; el águila empezó a

temblar, a abrir lentamente las alas y finalmente, con un grito triunfante, voló alejándose en el cielo.

Es posible que el águila recuerde todavía a los pollos con nostalgia; hasta es posible que, de cuando en cuando, vuelva a visitar el corral. Que nadie sepa, el águila nunca ha vuelto a vivir vida de pollo. Sin embargo, fue un águila, pese a que fue mantenida y domesticada como un pollo”.

Para reflexionar:

- ¿Tratamos a los demás como águilas o como pollos?
- ¿Buscamos con las otras soluciones definitivas a los problemas de pobreza o somos meramente asistencialistas?
- ¿Somos como el grajero de la historia o como el naturalista?
- ¿Promovemos la Dignidad Humana?



EJERCICIO DE PRÁCTICA:

1. ¿En qué reside la dignidad del ser humano?

2. ¿Qué diferencia al hombre de los demás seres?

3. ¿Qué significa para ti la expresión “Somos los responsables y herederos de nuestros propios actos”?

4. Para ti, como vicentino ¿qué compromiso adquieres ahora que has comprendido que fuiste creado a imagen y semejanza de Dios?

EJE I FORMACIÓN HUMANA

TEMA 5 POTENCIALIDADES DEL SER HUMANO

LAS POTENCIALIDADES HUMANAS



El hombre creado a imagen y semejanza de DIOS (*Gn.1,26-27*), es un ser espiritual, que posee facultades que lo hacen diferente a las demás especies. En el ser humano están inscritos elementos genéticos tanto físicos como psicológicos, es decir, lo que un bebé será más tarde, está ya en él, en germen, toda su identidad y todo aquello para lo que ha sido creado, está ya en su Ser, que emergerá a su debido tiempo.

A nivel del ser humano se encuentran en potencia muchos rasgos que le dan al hombre, su naturaleza humana, como la inteligencia, la voluntad, la libertad y la sociabilidad. Se dicen potencialidades porque son realidades capaces de crecer y desarrollarse, son como la semilla que un día dará un árbol.

El dinamismo y crecimiento, es propio a los seres vivos, muchas veces a pesar de los obstáculos o ambientes desfavorables.

Hablemos de cuatro potencialidades que constituyen el fundamento de la moralidad de los actos humanos, las facultades del hombre lo hacen capaz de conocer la existencia de DIOS, que se revela, a todo hombre a través de todo lo creado, por la fe.



El hombre puede elegir en forma deliberada su fin y acercarse a Él con sus acciones, el hombre es un ser perfectible (Capaz de perfeccionarse o de ser perfeccionado), su naturaleza dinámica, lo hace

creativo, y capaz de trascenderse a sí mismo.

Las cuatro potencialidades que veremos son:

LA INTELIGENCIA: es la facultad de aprender, reflexionar, comprender y razonar, que se inclina a la verdad. (*Prov. 9.10;*)

LA VOLUNTAD: es la potencia humana que mueve las demás potencias, es el vínculo que nos une a nuestro creador, y por lo cual el hombre conoce la verdad de DIOS, facultad que tiende al bien, no sólo conocido por el intelecto, sino también tiende al bien sensible, captado por los sentidos, además de ser la

fuerza y valor de hacer las cosas por encima de las dificultades y contratiempos. **(1Cro. 19.13; Sal 143; Col. 1,9; Ef. 5,17; Rom.12,2)**

LA LIBERTAD: es la facultad natural, que posee el ser humano, de obrar según su voluntad **(Gal, 5,1; Gal. 5,13; 2Cor. 3.17)**

LA SOCIABILIDAD: es la capacidad natural del hombre para asociarse, el hombre conoce que tiene que vivir con otros y para los otros, logrando su realización y la de los demás. Son muchos los aspectos que enmarcan las potencialidades humanas que posibilitan la autorrealización y se expresan en necesidades como: Identidad, Memoria, Motivación, Afecto, Participación, Creatividad, las cuales dan al ser humano el carácter de unidad dinámica, creciente e íntegra. Situándolo en dimensiones que le dan sentido a su ser y a su hacer, mediante el pensamiento que le da la capacidad de transformarse y transformar su entorno. **(Gn.1, 26; Mt. 23,8; Col. 1,24)**

Para lograr el desarrollo de todas estas facultades, se debe tener en cuenta las dimensiones humanas vistas anteriormente:

- La corporal o biológica: En la que somos iguales a todos los demás seres vivos.
- La relacional o social: Relaciones interpersonales y convivencia social.
- La intelectual: Nos diferencia de los animales, por el pensamiento y la razón.
- La ética y moral: Se refiere al actuar con rectitud para el bien común.
- La trascendente: Nuestra relación con Dios.

Todas estas áreas del desarrollo y crecimiento humano necesitan condiciones favorables que puedan dar verdadero sentido a la existencia humana.

El conocimiento de estas potencialidades nos debe llevar a descubrir nuestro ser personal, para darnos cuenta de la existencia de sí mismo y reconocer la individualidad que hay en cada ser humano para respetarla y promoverla, además, descubrir los valores y cualidades personales que existen dentro de cada ser humano, que poseen sentido universal para actuar conforme a ellos.

En esta medida cada persona vive en un lugar concreto, que abarca lo más íntimo que posee el ser humano: «EL YO» único, individual e irreplicable.



ACTIVIDAD

Resuelve la sopa de letras y define cada uno de los términos:

Voluntad:

Humanas:

Libertad:

Facultades:

Intelecto:

Ética:

Moral:

A	B	D	A	T	R	E	B	I	L
C	D	E	A	F	M	O	R	A	L
G	H	J	K	T	L	M	N	P	Q
E	T	I	C	A	N	R	S	T	V
S	E	D	A	T	L	U	C	A	F
Z	V	X	B	D	F	G	L	J	L
I	N	T	E	L	E	C	T	O	N
H	U	M	A	N	A	S	P	R	V

EJE I. FORMACIÓN HUMANA

TEMA 6 VALORES HUMANOS

1. DEFINICIÓN

Valor es aquello que hace buenas a las cosas, aquello por lo que las apreciamos, por lo que son dignas de nuestra atención y deseo. El valor es todo bien encerrado en las cosas, descubierto con mi inteligencia, deseado y querido por mi voluntad. Los valores dignifican y acompañan la existencia de cualquier ser humano.

El hombre podrá apreciarlos, si es educado en ellos. Y educar en los valores es lo mismo que educar moralmente, pues serán los valores los que enseñan al individuo a comportarse como hombre, como persona. Pero se necesita educar en una recta jerarquía de valores.

El valor, por tanto, es la convicción razonada y firme de que algo es bueno o malo y de que nos conviene. Los valores reflejan la personalidad de los individuos y son la expresión del tono moral, cultural, afectivo y social marcado por la familia, la escuela, las instituciones y la sociedad en que nos ha tocado vivir.



(<http://sinalefa2.wordpress.com/2009/05/28/qu-son-los-valores-humanos/>)

Los valores son algo que experimentamos como real, porque de hecho hay cosas que nos gustan o disgustan, nos llenan de odio o de alegría. Es una experiencia que mueve nuestra conducta, nos hacen vibrar y elegir en un sentido u otro, nos permiten definir con claridad los objetivos de la vida, nos ayudan a aceptarnos, al tiempo que nos hacen comprender y estimar a los demás.

Descubrir los valores sólo es posible en quien mira positivamente el mundo, el que previamente ha comprendido que todo lo que existe es por algo y para algo, que cualquier ser, por pequeño que sea, tiene su sentido y su razón de ser y eso es lo que vale.

Los valores humanos representan los “cimientos” sobre los que construimos el edificio de nuestra personalidad moral y espiritual. Sobre los valores, levantamos las “columnas” de nuestros principios y creencias, construimos las “paredes” que delimitan nuestras acciones y actitudes y cerramos las “habitaciones” que contienen la “conciencia” y el valor de esas acciones.

Pese a las transformaciones de la sociedad, las modas, las crisis, la diversidad de culturas y los enfoques sobre el desarrollo humano, los valores se mantienen y pasan de generación en generación. Su olvido, su alejamiento de las aulas y de las familias, su irrespeto en numerosas expresiones de la vida social, explican muchos de los problemas actuales. Los problemas no se resuelven con éstos; sin embargo, su aplicación y la toma de conciencia sobre su trascendencia y necesidad representan para todos un logro inestimable.

2. CLASIFICACIÓN DE VALORES

La lista de valores es muy variada y amplia, de manera que suelen clasificarse para que sea más fácil de manejar. Sin embargo todos los valores van encaminados a mejorar la calidad de vida. Quienes viven los valores se convierten en personas integralmente sanas, con buenas relaciones humanas y dispuestas a vivir el éxito en todo lo que realizan.

La **clasificación de valores** más común es la siguiente:

Valores biológicos. Buscan favorecer la salud, y se cultivan mediante el deporte, la higiene y la buena alimentación. Son valores básicos y deben ser de máximo interés social.



- Fin Objetivo: Salud,
- Fin Subjetivo: Bienestar Físico,
- Actividades: Higiene,
- Necesidad que satisface: Fisiológica.

Valores sensibles. Conducen al placer, la alegría, la recreación y el desarrollo adecuado de los sentidos. Favorecen el desarrollo integral del ser humano y se aprenden a vivir desde la familia.

- Fin Objetivo: Amor.
- Fin Subjetivo: Agrado, afecto, placer.
- Actividades: Manifestaciones de afecto, sentimientos y emociones.
- Necesidad que satisface: Del Yo.



Valores económicos. Proporcionan todo lo que brinda bienestar al ser humano. Aunque es importante, no debe ser el ni el centro ni el objetivo principal en la vida; porque: “Nadie puede servir a dos señores” (Mt.6, 24). Se buscan y promueven el derecho a un trabajo y a un salario digno,



- Fin Objetivo: Bienes, riqueza básica.

- Fin Subjetivo: Confort.
- Actividades: Administración.
- Necesidad que satisface: Seguridad.

Valores estéticos. Sensibilizan ante lo bello y agradable a la vista. Se aprenden desde la familia y se fortalecen con buenas amistades que enseñen a descubrir la belleza desde lo cotidiano.



- Fin Objetivo: Belleza,
- Fin Subjetivo: Gozo de la armonía,
- Actividades: Contemplación, creación, interpretación,
- Necesidad que satisface: Autorrealización.

Valores intelectuales. Conducen hacia el conocimiento, los saberes científicos y sociales, además del desarrollo del pensamiento. Son favorecidos desde la etapa escolar y fortalecidos desde la familia. Cuando la persona se rodea de seres que promueven la lectura sana y las conversaciones profundas, va desarrollando unos valores intelectuales superiores.



- Fin Objetivo: Verdad,
- Fin Subjetivo: Sabiduría,
- Actividades: Abstracción y Construcción
- Necesidad que satisface: Autorrealización.

Valores cristianos. Manifiestan de manera específica la relación con Dios. Se viven en la práctica personal, familiar y comunitaria, más allá de muchas concepciones consumistas y mercantilistas, pues perfeccionan un bien para alcanzar valores mayores o superiores como el amor oblativo. Dios pide expresamente enseñar y vivir estos valores desde el mismo seno de la Familia, (Deuteronomio 6, 1-9).

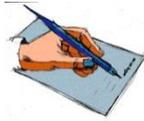


- Fin Objetivo: Cristo,
- Fin Subjetivo: Santidad,
- Actividades: Culto interno y externo, virtudes sobrenaturales,
- Necesidad que satisface: Autorrealización.

3. ¿PARA QUÉ SIRVEN LOS VALORES?

Para guiarnos en nuestro actuar de acuerdo a la realidad social, ayudándonos a establecer vínculos sanos con las demás personas. A través de ellos tenemos referencias sobre nuestro obrar cotidiano en todos los aspectos.

Nos ayudan a orientar nuestra vida, a tomar decisiones y a realizar acciones que nos lleven a ser lo que buscamos: buenos humanos y cristianos.



EJERCICIO PRÁCTICO

Define las siguientes palabras y con 4 de ellas elabora oraciones que deban identificar un buen vicentino. Ejemplo:

Sabiduría: Conocimiento profundo que se adquiere a través del estudio o de la experiencia.

Oración: El vicentino al visitar una familia debe tomar decisiones con sabiduría.

1. Responsabilidad: _____

2. Misericordia: _____

3. Generosidad: _____

4. Sacrificio: _____

5. Sinceridad: _____

6. Amor: _____

7. Alegría: _____

8. Sabiduría: _____

ORACIONES

1. _____

2. _____

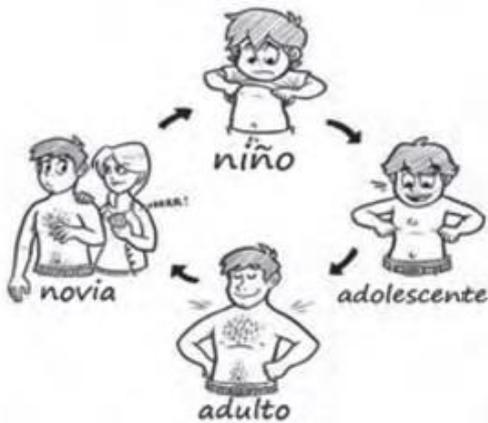
3. _____

4. _____

EJE I FORMACIÓN HUMANA

TEMA 7 CICLO VITAL DEL SER HUMANO Y LOS PROCESOS SOCIALES

I. CONCEPTO DE CICLO VITAL HUMANO Y LA CULTURA



Ciclo vital es el tiempo que transcurre desde la concepción hasta la muerte, donde hay estadios de desarrollo con su símbolo y rituales correspondientes.

Durante los años que transcurren entre nuestro nacimiento y la muerte ocurre una cantidad inimaginable de transformaciones. Un complejo proceso de desarrollo físico, psicológico e intelectual, que consta de etapas y rasgos bien definidos.

Al estudiar el proceso vital humano, la cultura y su socialización se debe tener en cuenta:

1. **Las primeras etapas del ciclo vital humano.** Etapa prenatal. Crecimiento, desarrollo y maduración del embrión y del feto. Edad de gestación. Evaluación del desarrollo intrauterino. Parto, el recién nacido. Peso al nacer. Lazo materno-filial.

Neonatos y lactantes

- Se denomina neonatos a los recién nacidos hasta los 28 días de vida.
- Tras el nacimiento, los sistemas respiratorio, circulatorio y excretor comienzan a cumplir sus respectivas tareas, antes desempeñadas por la madre.

Crisis: Una de las primeras crisis que sufre el ser humano es cuando al nacer se rompe el vínculo del niño con su madre cuando se corta el cordón umbilical. Se presenta entonces una crisis que es suplida por la madre a través del amor y el alimento (amamantar).

Infancia y niñez

Se caracteriza por: el crecimiento y desarrollo durante la infancia, niñez.

- El peso y la estatura de niños en la infancia se incrementan notoriamente.
- La incorporación del lenguaje y su desarrollo son dos acontecimientos importantes en el desarrollo intelectual de los niños.
- Ingreso a la escuela.

Crisis: Se presenta crisis en la familia por todo aquello que conlleva: la salida del niño de su hogar y las nuevas responsabilidades

2. **La transición a la etapa adulta:** pubertad y adolescencia. Máxima velocidad de crecimiento. Maduración sexual. La adolescencia en poblaciones actuales: interacción social.

Adolescencia

- Uno de los principales cambios de la adolescencia es que las diferencias entre hombres y mujeres se acentúan.
- La pubertad corresponde al periodo en que las características físicas se hacen más evidentes y los órganos sexuales maduran. Es provocada por el incremento de la actividad de algunas hormonas.

Crisis: En esta etapa el adolescente vive varias crisis, entre ellas, la de su propia identidad, el sentirse mayor pero no poder acceder a actividades de adultos, que por ley están prohibidas.

3. **La etapa adulta reproductora.** Procesos reproductores y estrategias reproductoras.

Determinantes biológicos: menarquia fecha en que aparece el primer periodo menstrual. Esto indica el comienzo de la capacidad reproductiva: ciclos menstruales, fertilidad, lactancia y menopausia: determinantes sociales de la reproducción, comportamientos reproductores ligados a sistemas de valores: participación en reproducción, elección de pareja, control de fertilidad.

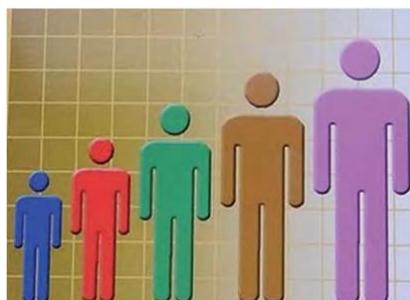
Crisis: Cambios que se producen cuando llegan los hijos al hogar, trastorno en la vida cotidiana.

4. **Envejecimiento,** poblaciones envejecidas y personas ancianas. Proceso de envejecimiento: ciclo vital, envejecimiento y longevidad, teorías del envejecimiento reproductor en hombres y mujeres.

Adulthood and Old Age

La edad adulta va, aproximadamente, desde los 18 a los 60 o 65 años, caracterizada por una gran estabilidad a nivel corporal y un paulatino envejecimiento.

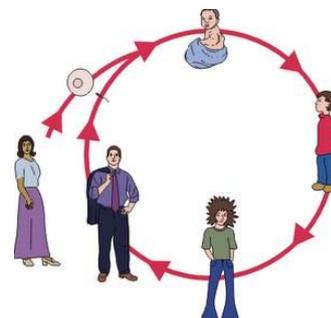
- La menopausia corresponde a la finalización de la etapa fértil de la mujer, marcada por el fin definitivo de los ciclos menstruales.
- La vejez se caracteriza, principalmente, por la pérdida de algunas habilidades y el deterioro orgánico.



Crisis: Esta etapa de la vida está caracterizada por el nido vacío, ya que los hijos e hijas salieron del hogar, es un reencuentro consigo mismo y con la pareja. Así mismo cuando la persona llega a la vejez, aunque no haya tenido hijos puede presentar soledad y todo lo que conlleva a esta situación.

II. ¿POR QUÉ LAS CRISIS?

Durante las diferentes etapas del desarrollo familiar, la familia enfrenta diferentes momentos críticos del ciclo evolutivo, que implica cambios tanto individuales como familiares, los que pueden constituir un período de crisis.



En estos períodos de transición de una etapa del ciclo vital a otra hay indefinición de las funciones, porque los miembros de la familia están asumiendo un nuevo rol. El querer conciliar ambos funcionamientos produce en ocasiones fluctuaciones, inestabilidades, transformaciones, que se expresan en ciertos niveles de desorganización de la familia, y es lo que se denomina como crisis evolutiva. En estas crisis evolutivas se cambian las viejas pautas de interacción por otras nuevas que posibilitan, a cada uno de los miembros de la familia, el desempeño de nuevas funciones en sus roles, poniendo de manifiesto un desarrollo cada vez más acabado de individualización y de una estructura familiar cada vez más compleja y diferente a la anterior, lo que da lugar al crecimiento y desarrollo de la familia.

III. CONCEPTO DE SOCIALIZACIÓN

Proceso de aceptación de las pautas de comportamiento social y de adaptarse a ellas. Este desarrollo se observa en las distintas etapas entre la infancia y la vejez y en las personas que cambian de una cultura a otra, de un status social a otro, o de una ocupación a otra.

La socialización es vista por los sociólogos como el proceso mediante el cual se inculca la cultura a los miembros de la sociedad, a través de él se va transmitiendo de generación en generación, los individuos aprenden conocimientos específicos, desarrollan sus potencialidades y habilidades necesarias para la participación adecuada en la vida social y se adaptan a sus formas.



CUESTIONARIO

1. Indique las etapas del Ciclo Vital del ser humano.

2. ¿Por qué considera que es importante respetar el derecho a la vida desde la concepción?

3. Relate alguna situación donde la familia esté en crisis y exponga ¿Qué puede hacer usted como católico y su Rama Vicentina para que la familia logre restablecer su armonía?

4. ¿Considera usted que las crisis en la familia son necesarias?

SÍ____ NO____ ¿Por qué?

EJE I FORMACIÓN HUMANA

TEMA 8 CRISIS Y CONFLICTOS PERSONALES

PERSONA: La persona es definida como un ser racional y consciente de sí mismo, poseedor de una identidad propia. Un ser social dotado de sensibilidad, junto con la inteligencia y la voluntad propiamente humanas.

CRISIS: Las crisis pueden ocurrir a un nivel personal o social. Pueden designar un cambio traumático en la vida o salud de una persona o una situación social inestable y peligrosa en lo político, económico, militar, etc. De una manera menos propia, se refieren con el nombre de crisis las emergencias o las épocas de dificultades.



CONFLICTO: Un conflicto humano es una situación en que dos individuos o dos grupos de individuos con intereses diferentes entran en confrontación u oposición, creando un ambiente tenso, en el que se debe actuar con respeto hacia el otro. El conflicto no es malo, cuando permite el consenso, y allí es posible el cambio positivo y el crecimiento de ambas partes. Si por el contrario, el conflicto se convierte en un problema, es posible que se pueda causar daño al otro y a sí mismo.

En las crisis y conflictos las personas a menudo oscilan entre diversos tipos de procesos incluyendo, entre otros, desorientación, desencuentros serios, turbulencias afectivas, esfuerzos para resolver la situación hasta el encuentro de posibilidades. **1 Corintios 13,4-7**

Los conflictos y las crisis afectan la calidad de la red social y desafían las habilidades de las personas para avanzar más allá de los recursos con los que contaron hasta ese momento. Habitualmente son instancias de intenso dolor para quienes están involucrados y despiertan fuertes emociones que deben ser reconocidas y consideradas.

Las crisis y conflictos pueden convertirse en «alternativas» u opciones para el crecimiento de las personas bajo ciertas condiciones: cuando pueden ser afrontadas de la manera adecuada y en los tiempos adecuados, cuando se dan las condiciones para una reconsideración definida, cuando la comunicación se genera y se ponen en acto soluciones viables, cuando las emociones pueden ser orientadas hacia fines productivos.

El neurólogo Sigmund Freud y su compatriota austriaco, el fisiólogo Josef Breuer, fueron los primeros en utilizar este concepto. Para Freud, el conflicto surge «cuando las respuestas de comportamiento, necesarias para satisfacer una motivación, no son compatibles con las requeridas para satisfacer otra».

Tipos de conflictos

1. *Intrapersonales*: Debates de las personas con su propio inconsciente.
2. *Interpersonales*: Debates entre dos o más personas.
3. *Intragrupales*: Conflictos en el interior de los grupos.
4. *Intergrupales*: Conflicto entre diferentes grupos.

Fuentes de conflictos

- Diferencias de valores, intereses, religiones.
- Expectativas, visión, metas, jerarquía.
- Mala comunicación, malas interpretaciones, malas percepciones.
- Recursos compartidos, recursos personales, autoridad, recursos de equipos.

Formas de conflictos

Conflicto constructivo o funcional: Es aquel que genera desarrollo cuando se soluciona. Promueve que los líderes de grupo conserven un grado mínimo constante de conflicto suficiente para que el grupo sea viable, autocrítico y creativo.

Conflicto disfuncional: Es aquel que provoca un negativo funcionamiento de las relaciones entre las partes y que no produce ningún desarrollo cuando se soluciona. Provocado por la mala comunicación, falta de franqueza y confianza, incapacidad de administración para responder a las necesidades y aspiraciones de las personas.

Para que un conflicto sea constructivo o funcional las partes que intervienen en el deben:

1. Creer que las personas pueden cambiar.
2. Creer que lo inaceptable es permitir que el conflicto se mantenga sin resolver.
3. Creer que su punto sobre el conflicto puede ser distorsionados o incompletos y por tanto es importante conocer el punto de vista de la otra parte. (En este sentido el conflicto implica aprendizaje, experiencia, cuestionamiento y cambio).
4. Tener la voluntad de encontrar una solución que concilie los intereses de ambos. (Importancia de estimular, la empatía).



¿Qué hacer cuando nos toca participar en un conflicto?

1. Evitar enojarse y estar dispuesto a expresar sus sentimientos. **Santiago 1,19-20**
2. Comunicación clara y sencilla.
3. Hacer planteamientos positivos y facilitar que otros también lo hagan. **Efesios 4,31**
4. Hablar sobre las causas subyacentes en el conflicto e intentar entenderlas.
5. Ser transparente.
6. Trabajar con los asuntos, no con las personas. **Levítico 19,18**
7. Evitar traer conductas y situaciones pasadas que nada tienen que ver con la situación actual. **Efesios 4,29**

8. Retroalimentar honradamente.
9. Luchar porque todos salgan ganando.
- 10. No juzgar. *Lucas 6,37***
11. No considerarse superior y promover igualdad.
12. No marginar al otro. ***Mateo 20,16***
13. No centrarse en el control sino en el problema. ***Colosenses 3,12***
14. Mostrar empatía.



EJE I FORMACIÓN HUMANA

TEMA 9

SOLEDAD Y ENVEJECIMIENTO

No es fácil definir y describir el envejecimiento humano; en nuestro caso, nos vamos a referir al tipo de ancianidad, que adviene con la edad, y que aparentemente supone un declinar del hombre, por cierta incidencia cualitativa en su personalidad, en el modo de relacionarse consigo mismo, y con los demás.

La Vejez: es la última etapa de los seres vivos antes que se produzca el fallecimiento y es una inevitable consecuencia del paso del tiempo.

Desde que llegamos al mundo, cada día que pasa, de alguna manera envejecemos, el tema es que en esos momentos se habla de crecimiento, maduración, en tanto, llegará un momento en ese desarrollo y crecimiento que la curva comenzará a inclinarse hacia abajo y seguirá un estadio de declinación y de desgaste psicofísico natural, que no solamente dejará sus huellas en lo físico sino también en lo psíquico, obviamente esta situación variará de acuerdo a las experiencias de vida y a las formas de ser de cada uno.



Comprender la vejez no es algo tan sencillo, existen diversas formas de verla, por lo tanto, se considera importante revisar primero los tipos de edades que pueden existir en el ser humano, ya que a través de éstas se podrá tener un primer acercamiento.

Existen tres tipos de edades en el ser humano las cuales son:

Edad biológica: es la duración potencial en años de vida, está acompañada de elementos que miden la capacidad funcional de los sistemas vitales cuya situación limita o prolonga el ciclo vital. "Es lógico entender que este tipo de edad es al que comúnmente le llamamos edad, con la única diferencia de que aquí no es cuantos llevas, sino cuántos te quedan, en términos de vida biológica".

Edad psicológica: se relaciona con la capacidad de adaptabilidad que un sujeto manifiesta ante los distintos eventos que la vida puede depararle, por lo que es algo similar a lo que se llama "madurez" en el lenguaje cotidiano, y de hecho esta capacidad se logra a través de los años con la experiencia que se va acumulando.

Edad social: "Se refiere a los roles y hábitos sociales que el sujeto es capaz de asumir en relación con el término medio de su contexto con los que desempeñan

otros miembros del grupo social y los que pudiera asumir de estos en un momento dado."

Después de revisar los tipos de edades, entonces podremos afirmar que la vejez puede llegar en diferentes años en el sujeto, según sea el tipo de edad al que se refiera, por lo que se llega a la conclusión de que la edad no es exactamente un indicador de vejez



A pesar de que los avances de la medicina en estas últimas décadas han permitido prolongar la vida, no hemos conseguido garantizar para todos aquellos que lleguen a "viejos" que esta etapa de su vida se desarrolle con la calidad necesaria.

Javier Arconada Muñoz

Fuente: Edefam

Saber vivir la vejez: Hay un factor fundamental para que los mayores disfruten como se lo merecen de su vida y reside en ellos mismos: es el factor psicológico.

La época de la vida en que uno es más propenso a padecer una gripe, un ataque de artrosis o una simple torcedura de tobillo, es también el momento en que se dispone de más tiempo libre para dedicarlo a conocer en profundidad y a cuidar el propio cuerpo. El tiempo libre de la jubilación resulta una buena ocasión para cuidar la salud, visitando regularmente al médico o intentando disfrutar de la práctica de algún deporte. Conseguir que los mayores que nos rodean se sientan orgullosos de dónde han llegado es también labor nuestra, y por ello hemos de mostrarles el respeto y la admiración que se merecen. A nosotros nos gustará ese mismo reconocimiento cuando hayamos hecho méritos suficientes para obtenerlo.

LA SOLEDAD

La vejez es una etapa de la vida en la que suceden una serie de pérdidas que facilitan la aparición del sentimiento de soledad. V. Madoz, describe la soledad como el "convencimiento apesadumbrado de estar excluido, de no tener acceso a ese mundo de interacciones, siendo una condición de malestar emocional que surge cuando una persona se siente incomprendida o rechazada por otros o carece de compañía para las actividades deseadas, tanto físicas como intelectuales o para lograr intimidad emocional".

La soledad no siempre es un sentimiento negativo, por lo que podemos hablar de **soledad objetiva y soledad subjetiva**. La primera hace referencia a la falta de compañía, donde los mayores manifiestan soledad y no siempre implica una vivencia desagradable para el individuo, ya que puede ser una experiencia buscada y enriquecedora. La soledad subjetiva, por otra parte, la padecen las personas que se sienten solas. Es un sentimiento doloroso y temido por un gran número de personas mayores, nunca es una situación buscada.

El síndrome de la soledad es un "estado psicológico que sucede a consecuencia de pérdidas en el sistema de soporte individual, disminución de la

participación de las actividades dentro de la sociedad a la que pertenece y sensación de fracaso en su vida".

FACTORES CAUSALES DE LA SOLEDAD

En la vejez, se viven algunas experiencias especialmente duras que suponen una ruptura con la vida anterior, son vivencias que pueden tener graves consecuencias emocionales.

- a) **El Síndrome del nido vacío:** El primer acontecimiento importante al que se suelen enfrentar las personas adultas es el abandono del hogar por parte de los hijos para iniciar una vida independiente. Los padres esperan que éstos les presten la ayuda necesaria cuando sufran algún proceso de dependencia o enfermedad, y el incumplimiento de este deber puede deteriorar las relaciones paterno-filiales y originar sentimientos de indefensión y soledad.
- b) **Unas relaciones familiares pobres:** La escasez de relación con los hijos percibida por los ancianos, tanto en cantidad como en intensidad y calidad de afecto, representa un importante motivo de frustración en esta etapa.
- c) **La muerte del cónyuge:** La viudez suele ser el principal desencadenante del sentimiento de soledad en las edades avanzadas. El anciano se encuentra de pronto sin la compañía y la afectividad que tenía con su pareja, dando pie a problemas personales de adaptación a la viudez de tipo no únicamente emocional, sino también material y relativos a la gestión del tiempo de las tareas propias del hogar y de la vida doméstica y social. Cuanto más unida esté la pareja, mayor será el impacto emocional de la muerte de uno de ellos sin que la presencia de otras personas alivie los sentimientos de soledad y tristeza. El modo como las personas viven el acompañamiento de la pareja al final de sus días es una variable importante para la elaboración posterior del duelo y de la soledad.
- d) **La salida del mercado laboral:** Tras la jubilación, las personas disponen de *tiempo libre* que, muchas veces, no saben en qué ocupar. La *pérdida de poder adquisitivo* también restringe las posibilidades de disfrutar de estos momentos de ocio, así como el deterioro de las relaciones sociales, pudiendo aparecer *aislamiento social*.
- e) **La falta de actividades placenteras:** La realización de actividades lúdicas puede ser la respuesta al vacío que puede dejar el aumento de tiempo libre provocado, por ejemplo, por la jubilación. Llegada la vejez, se pueden realizar diferentes actividades lúdicas que antes no se podían realizar.
- f) **Los prejuicios:** En la sociedad actual existen una serie de prejuicios sobre la vejez, como son la de no tener vida productiva, no tener experiencias ni necesidades sexuales, ser inútil, trasnochado y dependiente. Sin embargo, la experiencia, la capacidad de relativizar las cosas, saber juzgar objetivamente,



la sabiduría procedente de la experiencia, etc., podrían permitir a las personas mayores mantener un rol social importante.

La soledad es un sentimiento que, vivido durante la vejez, puede llegar a representar importantes dependencias de tipo social, funcional, cognitivo y/o desencadenar problemas de salud que pueden causar dificultades en la vida cotidiana.

La Organización Mundial de la Salud utiliza el término *envejecimiento activo* en este sentido: "El envejecimiento activo es el proceso por el cual se optimizan las oportunidades de bienestar físico, social y mental durante toda la vida con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez". Se trata de promover el máximo de autonomía posible, es decir, potenciar la propia capacidad para controlar, afrontar y tomar decisiones sobre la vida diaria.

PARA REFLEXIONAR

CÓMO AMAR AL ADULTO MAYOR



Déjalo hablar... porque hay en su pasado un tesoro lleno de verdad, de belleza y de bien.

Déjalo vencer... en las discusiones, porque tiene necesidad de sentirse seguro de sí mismo.

Déjalo ir a visitar... a sus viejos amigos, porque entre ellos se siente revivir.

Déjalo contar... sus historias repetidas, porque se siente feliz cuando lo escuchamos.

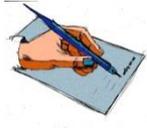
Déjalo vivir... entre las cosas que ha amado, porque sufre al sentir que le arrancamos pedazos de su vida.

Déjalo gritar... cuando se ha equivocado, porque los ancianos como los niños tienen derecho a la comprensión.

Déjalo tomar un puesto... en el automóvil de la familia cuando van de vacaciones, porque el año próximo tendrás remordimientos de conciencia si el abuelito ya no está más.

Déjalo envejecer... con el mismo paciente amor con que dejas crecer a tus hijos, porque todo es parte de la naturaleza.

Déjalo rezar... como él sabe, como él quiere, porque el adulto mayor descubre la sombra de Dios en el camino que le falta recorrer.



EJERCICIO PRÁCTICO

1. ¿Cuáles edades existen en el ser humano?

2. De los causales de la soledad ¿Cuál es el que más te toca vivir o conocer de cerca?

3. ¿Qué hacer para integrar a los mayores en la vida cotidiana?

4. ¿Crees que estas preparado para vivir tu vejez? ¿Cómo te has preparado para ello?

EJE I FORMACIÓN HUMANA

TEMA 10 PÉRDIDAS Y DUELO

¿QUÉ ES EL DUELO?

Se entiende por duelo al proceso que experimenta una persona a raíz de la pérdida de alguien o algo querido. Aunque las pérdidas que más fácilmente se



nos vienen a la cabeza son las de personas queridas, podemos entender el concepto de **pérdida como la desaparición de cualquier objeto físico, como el incendio de una casa o el robo de una joya, de una persona querida o de otro tipo de valor, como un empleo o pérdida de estatus social**. Todas estas experiencias de pérdida suscitan en la persona un amplio rango de **conductas, emociones y pensamientos** de mayor o menor intensidad que no deben ser minusvaloradas, sino consideradas

desde la perspectiva del valor que cada uno pueda conceder a lo que ha perdido. Esto es particularmente importante en ciertos tipos de pérdidas no tan obvias, como un niño que echa de menos a los amigos tras el cambio de colegio, o socialmente menos destacadas, como un aborto natural o la pérdida de estatus social.

El duelo comienza normalmente con la pérdida del ser querido y se puede considerar acabado, según Worden y Neimeyer, cuando el superviviente muestra capacidad de:

- reorganizar su vida a un nivel parecido al que siempre tuvo.
- referirse al fallecido sin sentimientos de extrema tristeza o ansiedad.

Reacciones normales ante la pérdida.

Tanto si la pérdida era previsible, como si se produce de forma inesperada, las reacciones del sujeto que la vive, dependiendo del estilo individual, comprenden:

- ❖ **Manifestaciones físicas:** vacío en el estómago, opresión en el pecho o garganta, hipersensibilidad al ruido, despersonalización, falta de aire, debilidad y sequedad en la boca.
- ❖ **Sentimientos:** tristeza, enfado, culpa, ansiedad, fatiga, impotencia, shock, anhelo, insensibilidad.
- ❖ **Pensamientos:** incredulidad, confusión, preocupación, sentido de presencia y alucinaciones.

- ❖ **Conductas:** trastornos del sueño, dificultades alimentarias, aislamiento, evitar o frecuentar recuerdo, suspirar, hiperactividad y llanto, entre otros.

Etapas y tareas del duelo.

La pérdida debe ser tenida como un **proceso activo**, lleno de decisiones en las que la persona elige entre una serie de alternativas, siendo así cada duelo completamente diferente. De hecho es un **momento crítico** en la vida en que las decisiones son muchas y muy rápidas, y los cambios que suceden a éstas en ocasiones son muy relevantes en la vida cotidiana, como tener que ponerse una viuda a trabajar o tener que mudarse de casa tras la muerte del padre.

Aun así, podemos hablar de una serie de estados que atraviesan los sujetos sin que tenga que ser en este orden, ya que a menudo se observan regresiones en la elaboración del duelo en fechas señaladas, o épocas de mayor estrés. Desde la primera aproximación de Kúbler-Ross en 1969 (1. negación 2. rabia 3. pacto, 4. depresión 5. aceptación), una de las más acertadas es la de Parkes, de 1970, que propone las siguientes etapas en la elaboración del duelo:



- I. Insensibilidad
- II. anhelo y rabia
- III. desorganización e inquietud
- IV. reorganización de la conducta

Tareas o desafíos en el duelo:

a. Aceptar la realidad de la pérdida.

Durante los primeros días existe una cierta tendencia natural a no admitir la pérdida o no darse cuenta en el plano real de su ausencia. Se coge el teléfono para llamarle o parece que abrirá la puerta en cualquier momento. Esto es normal en los primeros días, incluso semanas, es necesario estar informado de que no significa que la persona esté perdiendo la razón o exagerando en su reacción.

b. Sentir y elaborar el dolor y otras emociones.

Después del aturdimiento y la confusión el dolor y otras emociones aparecen y es imprescindible sentir las en toda su dimensión. Cualquier evitación o retraso del natural sufrimiento prolongará el duelo innecesariamente. Lo elaboramos cuando hablamos de la pérdida, lloramos, expresamos nuestra desesperanza de encontrar otra persona igual, somos incapaces de ir a trabajar, pero también cuando sentimos culpa por no haberle visto más, no haberle cuidado o por haber tenido una relación tormentosa (malos tratos, abuso, haber cortado la relación). Es habitual también el enfado por el abandono que supone la pérdida, aunque es difícil que la persona tome conciencia de él, debido al aparente absurdo que supone. No se trata, entonces de una aceptación **intelectual**, sino **emocional** de la pérdida.

c. Adaptarse a los cambios en el medio.

Sobre todo en el caso de cónyuges, padres o hijos, la pérdida supone la desaparición de algo o alguien que cumplía unas funciones que ahora no están. Se rompen cadenas conductuales que estaban asociadas a la pérdida, como salidas sociales, actividades de ocio o relaciones con familiares. Estas demandas crecientes e inmediatas son en la mayor parte de los casos asumidas con el apoyo de la red social. Al mismo tiempo que se rehace la vida, aparecen los sentimientos de culpa por estar dejando al fallecido atrás en el curso de la propia vida.

d. Recolocar al desaparecido emocionalmente y reanudar la propia vida.

Finalmente, debemos aceptar que los recuerdos que tenemos de él nunca van a desaparecer, pero que nunca volverá a nuestra vida, y decirle adiós.

Nos deshacemos de la mayor parte de los recuerdos y conservamos un par de ellos, verbalizamos los recuerdos malos y buenos. Reconocemos que es preciso empezar a amar a nuevas amistades, y nos damos permiso para dejar el luto interior. Pasamos de decir estoy o tengo, a decir fui o era. El paso final es decir adiós para siempre sabiendo que no vamos a olvidar su paso por nuestra vida.

Síntomas de un duelo complicado.

Un duelo no está siendo acompañado de forma adecuada cuando se da alguna de las siguientes señales:

- La persona menciona la pérdida en entrevista con dolor intenso pasados varios meses de la misma.
- Algún acontecimiento desencadena una reacción excesiva.
- Períodos de extrema tristeza o demasiado extensos, deseos de suicidio (a veces en fechas señaladas)
- Episodios de conducta agresiva o conductas impulsivas, como abuso de sustancias.
- Objetos de vinculación muy marcados o lo contrario, esconder o deshacerse de todos los objetos recordatorios.
- Imposibilidad de incorporarse al funcionamiento vital pasadas unas semanas de la pérdida.
- No haber expresado abiertamente dolor en las primeras semanas de duelo o haber realizado cambios radicales de estilo de vida.
- Pensamientos recurrentes de culpa o asuntos pendientes con el fallecido, remordimientos por haberle causado daño o haberle descuidado en vida.



Intervención del duelo

El asesoramiento del duelo: consiste en hacer pasar al doliente por las tareas del duelo, concediéndose el tiempo que necesite y elaborando con especial atención las emociones de culpa, auto-reproche, enfado, alivio, que son las que más probablemente complican el duelo. Asimismo, es necesario que la persona no evite el dolor, sino que lo exprese y reciba apoyo de sus conocidos y amigos. Una de nuestras tareas será hacerle ver que sus intensas reacciones (**emocionales, conductuales y cognitivas**) son normales tras la pérdida de un

ser querido o de algo o alguien importante. Posteriormente iremos apoyando el proceso de adquisición de habilidades para asumir los cambios que se produzcan, y para terminar, acompañaremos al doliente en el adiós final que supondrá el fin del duelo.

La terapia del duelo: comienza evaluando en qué tarea del duelo se detuvo la persona, para retomar el proceso. Los objetivos de cada tarea se detallan a continuación, para llevarlos a cabo se propone una lista de posibles técnicas que nos pueden ayudar tanto en consulta como en tareas para casa.

Algunas técnicas de intervención.

- ◆ Lenguaje evocador. Uso de palabras duras (muerte, viudez, para siempre, nunca más), hablar en pasado de la pérdida.
- ◆ Uso de símbolos, como fotos o pertenencias para evocar emociones o recuerdos.
- ◆ Escribir:
 - Cartas que se leen en sesión o se mandan simbólicamente.
 - Diarios dirigidos al fallecido para “mantenerlo al día” de lo que ocurre.
 - Poesía.
 - Biografías del fallecido.
 - Historias e imágenes metafóricas sobre la relación con él.
 - Caracterizaciones de la pérdida (historias sobre uno mismo en tercera persona)
 - Epitafio adecuado al ser querido
 - Huella vital que dejó en la propia vida.
- ◆ Dibujar recuerdos o despedidas, especialmente en niños.
- ◆ Role-playing de situaciones temidas o molestas.
- ◆ Reestructuración cognitiva. Al enfrentarse a las demandas del entorno en una situación de estrés se disparan las ideas irracionales del tipo “nadie me va a querer”, “la gente piensa de mí que lo estoy haciendo mal como siempre”.
- ◆ Libro de recuerdos hecho por la familia y que queda a la vista de todos, muy bueno para niños.
- ◆ Imaginación guiada (silla vacía), se invita al paciente a que se dirija al difunto y le exprese en primera persona sus emociones, peticiones o dudas y responde por ella como cree que lo hubiera hecho.
- ◆ Viajes a lugares significativos.
- ◆ Psicodrama, parecido a la imaginación guiada, una persona representa al difunto que dialoga con el superviviente sobre cualquier asunto que quedara pendiente.
- ◆ Rituales personales que pueden incluir aspectos religiosos, reuniones familiares, quemar una carta o un recuerdo, dejar un recuerdo en la tumba.
- ◆ Decir adiós. Al final de las primeras sesiones se pronuncia en voz alta “adiós por el momento”. Al final de la terapia el doliente es capaz de decir “adiós para siempre”.



- ◆ Entrenamiento en habilidades de afrontamiento, las necesarias para su desempeño, como búsqueda de empleo, habilidades sociales en manejo de estrés, solución de problemas, etc...
- ◆ Expresión y manejo de emociones. Para las ambivalentes preguntas como ¿qué echas de menos? ¿qué no echas de menos?
- ◆ Reposición de objetos recordatorios del desaparecido.
- ◆ Lectura reflexiva de un libro de autoayuda.
- ◆ Galería de fotografías.
- ◆ Terapia de grupo y grupos de autoayuda.

Referencias bibliográficas

- Buendía, J. Comp (1994). *Envejecimiento y psicología de la salud*. Siglo XXI.
- Johnson, J. (2001). *Claves para ayudar a sus hijos ante el duelo y la pena*. Longseller.
- Krohen, W.C. (2002). *Cómo ayudar a los niños a afrontar la muerte de un ser querido*. Oniro.
- Kübler-Ross, E. (1975). *Sobre la muerte y los moribundos*. Grijalbo Mondadori.
- Neimeyer, R. A. (2002). *Aprender de la pérdida. Una guía para afrontar el duelo*. Paidós.
- Sánchez Sánchez, E. (2001). *La relación de ayuda en el duelo*. Sal Terrae.
- Wolfelt, A. (2002). *Consejos para niños ante el significado de la muerte*. Péndulo.
- Worden, W. (1991). *El tratamiento del duelo. Asesoramiento psicológico y terapia*. Paidós.



ACTIVIDAD

De acuerdo al texto responde las siguientes preguntas

1. ¿Qué es el duelo?

2. ¿Cuáles son las etapas del duelo?

3. ¿Qué desafíos trae el duelo?

4. ¿Cuáles son las características de un duelo complicado?

5. ¿Cómo intervenir o ayudar en un duelo?

EJE I FORMACIÓN HUMANA

TEMA 11 FAMILIA DEL SIGLO XXI

Está comprobado históricamente que la familia es una institución necesaria para el desarrollo del individuo y la sociedad. La estructura y las funciones familiares han variado, pero dos de ellas se siguen cumpliendo de manera importante:

- **Socialización:** aprender las normas y valores de la sociedad donde vivimos, con el fin de realizar el papel como adultos.

- **Protección psico-afectiva:** brindar el afecto y la seguridad que necesitan las personas, fundamentalmente durante sus primeros siete años de vida y que influye todo el ciclo evolutivo.

La Familia de ahora, se caracteriza por tener menos miembros, siendo ejercida la autoridad de diferentes maneras, los vínculos de pareja son más inestables, hay más intercambios y movilidad de sus integrantes y mayor expresividad de sentimientos. Los valores cambian: prima la intolerancia, la individualidad, el dinero fácil y se visibiliza la violencia doméstica, aumenta la educación sexual y los métodos de control natal.¹



Es importante reiterar que el entorno familiar es el primer centro de socialización del niño, el lugar físico donde aprende muchas de las normas sociales con las que tendrá que lidiar constantemente. Sin embargo, las familias del siglo XXI ya no son como las de hace unos años atrás debido, entre muchos factores, a la revolución tecnológica y a la globalización. Los múltiples cambios como la televisión las 24 horas, el Internet, han dejado huella en la ideología de los jóvenes quienes cada vez restan importancia a la familia y al rol que cumple cada uno de sus miembros y no conocen o no son conscientes de la relevancia que tiene en el desarrollo integral de cada persona. Por ello cada vez es más común pertenecer a familias de padres separados, o padres convivientes, monoparentales, padres homosexuales e incluso familias nucleares (padre y madre casados e hijos) con ambos padres que trabajan y por ello otros miembros quedan al cuidado de los hijos, por ello es de vital importancia mostrarle a la familia que no es tanto la cantidad de tiempo que esté con sus hijos, sino la calidad que se le ofrece con la solidaridad, amor, comprensión a través del diálogo.

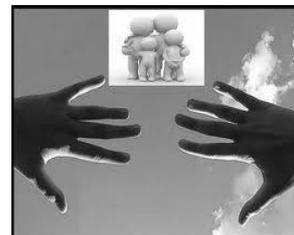
¹ LA PERSPECTIVA DE GÉNERO Y LAS NUEVAS ORGANIZACIONES FAMILIARES.

Por Ángela María Quintero Velásquez. Desde el Fondo, Revista de Trabajo Social

Cambios en la Familia del Siglo XXI

Se están dando cambios culturales que se refieren tanto a los valores, los hábitos y las pautas de conducta que se ponen en práctica en una sociedad. Hay una ruptura asociada fundamentalmente a los cambios en la familia y en sus funciones de socialización primaria. Veamos:

Se resaltan los cambios sociales, culturales y económicos, que influyen la dinámica familiar:



- La incorporación masiva de las mujeres al mercado laboral, esto modifica los roles y el cumplimiento del papel asignado a ellas.
- Aumento del número de aportantes económicos, reduciéndose el sistema de un único proveedor.
- La aparición de nuevos arreglos familiares. Cerca de un cuarto de las familias son de jefatura femenina, han crecido entre 1990 y 1997 en todos los países latinoamericanos.
- Las Familias Nucleares continúan siendo predominantes en América Latina.
- En suma, los cambios tanto de estructura y funcionamiento de las familias traen cambios importantes en las relaciones internas, redefinición de roles conyugales (principio de igualdad) que se relaciona con el aporte económico que realizan al hogar mujeres e hijos, nuevas relaciones paterno-filiales (aumento de los derechos de los niños, pérdida de importancia de las relaciones de jerarquía y de sumisión) y procesos de individualización (afirmación del derecho individual por sobre el familiar, énfasis en la realización personal por sobre los intereses familiares)
(Rico, Ana 1993)

La Familia y la Escuela

La familia y la escuela están estrechamente relacionadas ya que ambas son las principales transmisoras culturales de los niños.

Hoy en día, la familia y la escuela se enfrentan a los medios de comunicación y a las nuevas tecnologías, las cuales, muchas veces resultan perjudiciales para el aprendizaje de los niños, sin embargo, son una realidad para la generación de los niños y jóvenes de hoy, y mucho más, para las generaciones futuras. No obstante, las tecnologías también son una oportunidad para crecer, no todo es malo, simplemente hay que buscarle las grandes fortalezas que también tienen. Por ello, es conveniente que tanto la familia como la escuela se alíen a ellas y no las tengan como enemigas.

Es importante sacar provecho de lo que se nos presenta, porque todo, aunque parezca negativo, presenta aspectos positivos. Las generaciones que vienen deben ser preparadas para enfrentarse al mundo virtual, al mundo de la

tecnología y al mundo de los medios de comunicación y a lo que todo ello conlleva.

Algunas características de lo que ocurre en la actualidad es que se prepara a la persona para competir, para trabajar, para ganar dinero, para obtener más bienes materiales, para ser superior, y se está olvidando el verdadero fin de la vida...SER FELIZ. No hay que olvidar la esencia del ser humano, ser cada vez MEJOR PERSONA.



Además, se debe enseñar a las personas, desde la infancia, a quererse, amarse y respetarse, porque los medios tienden a presentar falsas realidades que deprimen a las personas (un ejemplo de ello son las modelos, que no son como las presentan, ya que antes de salir al aire pasan por horas de maquillaje, ediciones, y otros programas especiales que las dejan con cuerpos perfectos e imposibles para la naturaleza)

El mundo actual ha traído como consecuencia muchos cambios en los estilos de vida y en la forma de ver la vida y las distintas realidades, lo cual no implica que el mundo esté en decadencia, sino simplemente, que el mundo está cambiando.

La Familia como Equipo

En las familias nos pasa igual que un equipo de deporte: padre y madre -los dos unidos- son la cabeza del equipo y deben organizarlo para lograr, como objetivo inmediato, que la convivencia sea agradable para todos, y como objetivos a medio y largo plazo, que esa convivencia les forme como personas cabales, expertos en el arte de convivir, entrenados en la generosidad y la fortaleza, que son imprescindibles para la vida que empiezan a afrontar.

Una manera de empezar, es la distribución de encargos y en la organización básica familiar, por ejemplo, una buena tertulia después de la comida familiar del sábado o domingo, se puede tener un diálogo donde todos comenten lo que fue preciso hacer ese día para el buen funcionamiento de la casa: abrir cortinas, hacer camas, ordenar baños, doblar ropas, poner la mesa del desayuno, contestar el teléfono, comprar el pan y el diario, tender la ropa, sacar la basura, preparar la comida y la cena, entre otros. Saldrá una lista grande, que evidenciará la necesidad de que todos colaboren.

Es el momento de proponer, opinar, discutir y elegir tareas que ellos podrían comprometerse a hacer. Según los intereses, gustos y capacidades personales de cada uno, pensando cuál puede ser más adecuado para cada hijo.

En ese momento, vale la pena recordar que el gran objetivo es adquirir un compromiso con la familia, sentirse parte fundamental de un equipo. Digámosle que mediante los encargos aprendemos todos a ser más libres y, con nuestro esfuerzo personal por mejorar, beneficiamos a todos.

Unidos, la familia SIEMPRE SALDRÁ ADELANTE.

NUEVAS TIPOLOGÍAS FAMILIARES

La tipología familiar hace referencia a unas determinadas composiciones que permiten identificar los miembros de una familia según sus lazos de filiación (lazo de parentesco entre padres e hijos), parentesco (vínculos entre miembros de una familia, pueden ser biológicos o no), afinidad (vínculos que se forman a través del matrimonio, que cada cónyuge contrae con los parientes consanguíneos del otro como suegros, yernos, nueras, cuñados, entre otros).

Existen varias formas de organización familiar y de parentesco, podemos clasificarlas en estos grupos:

1. Familias Naturales
2. Familias con carácter Legal
3. Uniones que quieren equipararse a familias.
4. Familias Disfuncionales



FAMILIAS NATURALES

- **Familia nuclear:** Es la unidad familiar básica y tradicional que se compone de esposo (padre), esposa (madre) e hijos. Estos últimos pueden ser la descendencia biológica de la pareja o miembros adoptados por la familia.
- **Familia extensa:** Se compone de más de una unidad nuclear, se extiende más allá de dos generaciones y está basada en los vínculos de consanguinidad de una gran cantidad de personas, incluyendo a los padres, niños, abuelos, tíos, tías, sobrinos, primos y demás; por ejemplo, la familia de triple generación incluye a los padres, a sus hijos casados o solteros, a los hijos políticos (yerno o nueras) y a los nietos.
- **Diadas conyugales:** Parejas que no pueden o deciden no tener hijos.
- **Familia unipersonal:** Está representada por individuos que prefieren vivir solos, hacen parte de esta tipología solteros por convicción, viudos, divorciados o separados que deciden no volverse a unir con otras personas.
- **Familia extendida o ampliada:** Convivencia de miembros consanguíneos y personas no pertenecientes a la familia o parientes afines, tales como amigos, vecinos, paisanos, compadres, ahijados, entre otros. Comparten la vivienda, desempeñan tareas requeridas para la familia y eventualmente otras funciones en forma temporal o definitiva.
- **Familia Fraterna:** Hermanos que viven juntos, sin ninguno de sus progenitores. Aquí podemos ubicar a la Vida Consagrada.

FAMILIAS CON CARÁCTER LEGAL

- **Familia monoparental:** Es aquella familia que se constituye por uno de los padres, con jefatura femenina o jefatura masculina y sus hijos. Ésta puede tener diversos orígenes, ya sea por divorcio, abandono, madres solteras, viudez, alejamiento por motivos forzados (trabajo, cárcel, migración), de uno de los padres, o la elección por parte de la mujer o el hombre de ejercer la parentalidad sin necesidad de un vínculo afectivo estable y de cohabitación. Cuando los hijos viven con solo uno de los padres, no significa que el que no convive con ellos sea excluido simbólicamente o socialmente.
- **Familia Simultánea:** «Los tuyos, los míos y los nuestros», constituida por una pareja en la cual uno o ambos adultos están casados por segunda vez y tienen hijos de su relación anterior.
- **Familia Multipersonal:** Personas que viven juntas, pero que no los une ningún lazo de consanguinidad.
- **Familia con Soporte:** Ante la pérdida de uno de los progenitores, una posible reorganización de la familia puede asignarse a uno de los hijos la función del padre ausente. Se le denomina «hijo parental»



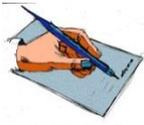
- **Familia en «Pas de Deux:** La situación antes descrita, puede fortalecerse cuando el hijo soporte y el progenitor vivo establecen una relación muy estrecha para asumir el cuidado de la familia; a veces, se puede distorsionar cuando se cae en una situación de dependencia y/o de sacrificio personal del hijo soporte.
- **Familia en Acordeón:** Tiene progenitor temporal es decir presente por épocas, está propensa a constantes reorganizaciones. Esto perturba el sistema, y acarrea muchas más dificultades si el progenitor se establece de forma permanente.

UNIONES QUE QUIEREN EQUIPARARSE A FAMILIAS.

- **Unión de personas del mismo sexo:** relación estable entre dos personas del mismo sexo, sin hijos.
- **Uniones homoparentales:** Es una tendencia contemporánea; la emergencia de esta organización familiar supone una relación estable entre dos personas del mismo sexo. Los hijos llegan por intercambios heterosexuales de uno o ambos miembros de la pareja, por adopción y/o procreación asistida

FAMILIAS DISFUNCIONALES

- **Familia con miembro Fantasma:** Ante la muerte, separación o abandono de uno de los progenitores, hay familias que no logran encontrar formas alternativas de acomodo para cubrir las funciones que uno de los dos ejercía. Los miembros viven utilizando como recurso la pena, la culpa o la rabia.
- **La familia aglutinada:**
Es aquella en la cual sus integrantes mantienen vínculos de alta cohesión o unión y sus enlaces emocionales son tan fuertes que la autonomía y la individualidad son muy limitadas. A la vez, este tipo de organización puede dar lugar a cierto tipo de disfuncionalidad o problemática.



EJERCICIO

1. ¿Cree usted que la familia en el Siglo XXI está en crisis?

SÍ ___ NO ___ sustente su respuesta.

2. ¿Cree usted que los “cambios” que ha tenido la familia son importantes?

SÍ___ NO__ Sustente su respuesta

3. Conociendo las diversas tipologías familiares, define y describe a cuál de éstas corresponde tu grupo familiar

4. ¿Qué opinas de las uniones que quieren equipararse a familias? Como Vicentino, ¿Qué aportarías para que el Proyecto de Dios se mantenga en torno a la Familia?

EJE I FORMACIÓN HUMANA

TEMA 12 VIOLENCIA INTRAFAMILIAR

VIOLENCIA AL INTERIOR DE LA FAMILIA

Violencia Intrafamiliar es la que tiene lugar dentro de la familia, ya sea que el agresor comparta o haya compartido el mismo domicilio, comprende: violación, maltrato físico, psicológico y/o abuso sexual.



No es solamente el abuso físico, los golpes, o las heridas, que todo el mundo puede ver. Son aún más terribles la violencia psicológica y la sexual, por el trauma que causan. Hay violencia cuando se ataca la integridad emocional o espiritual de una persona.

Siempre la violencia física, la más evidente, es precedida por otro tipo de maltrato como el abuso psicológico, usado sistemáticamente para degradar a la víctima, para erosionar y aplastar la auto-estima.

En los primeros años de la niñez, la familia es la principal fuente de aprendizaje social y es decisiva para el desarrollo de la personalidad del niño.

En la estrecha convivencia familiar se apropian las normas y los valores, se aprenden la aceptación de sí mismo y de los demás, el respeto y el reconocimiento del otro, se fundan los afectos y se establece una relación con la autoridad familiar. Todo este bagaje será transferido después a la conducta social y política. Sin embargo, cuando se presenta violencia al interior de la familia, los modelos que se transfieren al niño, son en este mismo sentido.

¿Han pensado en el daño que hacen los padres a sus hijos, muchas veces sin darse cuenta, cuando en lugar de relacionarse con ellos están preocupados del trabajo, de la limpieza, etc., en forma obsesiva y perfeccionista?

Silencio y ausencia, cuando se reprocha al hijo los pequeños errores, pero cierras el corazón y la boca cuando hace algo bien. Por ejemplo, cuando el niño empezó el preescolar e hizo un dibujo, que pudo ser cuatro rayas cruzadas, pero que para él era una obra de arte, en lugar de abrazarlo o alabarlo, guardaste silencio. Con ello se produce que el hijo que aprenda a ver sólo los errores, pero no lo bueno que hay en ellos.

Todos estos golpes emocionales y psicológicos hacen tanto daño en la niñez porque el niño no sabe defenderse, su mente apenas empieza a desarrollar lentamente ciertos mecanismos de defensa para poder filtrar y analizar lo que ve y oye. Su mente es como una esponja, recibe todo. No tiene capacidad para

decir esto es verdad, o no es verdad, lo que dicen es justo o injusto. Por eso los mensajes-golpes son como olas gigantescas que llegan sin control a lo más profundo de ese ser indefenso.

Pero que distinta es la niñez y el futuro de los hijos cuando ellos palpan el amor entre sus padres, cuando ellos desde pequeños ven que su madre los recibe con un beso, al padre que llega del trabajo con un abrazo, o cuando el padre viene con un detalle para su esposa. Son referencias que se van grabando en el alma de los niños, que van modelando su personalidad, que van llenando de amor ese tanque-corazón. Esa será la mejor herencia que podrá dejar a sus hijos.

A continuación se describen algunas Manifestaciones de Violencia Psicológica:

Abuso verbal: Rebajar, insultar, ridiculizar, humillar, utilizar juegos mentales e ironías para confundir, etc.

Intimidación: Asustar con miradas, gestos o gritos. Arrojar objetos o destrozar la propiedad.

Amenazas: De herir, matar, suicidarse, llevarse a los niños.

Abuso económico: Control abusivo de finanzas, recompensas o castigos monetarios, impedirle trabajar aunque sea necesario para el sostén de la familia, etc.

Abuso sexual: Imposición del uso de anticonceptivos, presiones para abortar, menosprecio sexual, imposición de relaciones sexuales contra la propia voluntad o contrarias a la naturaleza.

Aislamiento: Control abusivo de la vida del otro, mediante vigilancia de sus actos y movimientos, escuchar sus conversaciones, impedimento de cultivar amistades, etc.

Desprecio: Tratar al otro como inferior, tomar las decisiones importantes sin consultar al otro.



Para lograr una mejor convivencia al interior de la familia, a continuación se presentan algunos aspectos que se afianzan con una educación basada en el amor y armonía familiar:

- Vivencia de los valores cristianos y humanos
- Comunicación familiar
- Afectividad (expresión de emociones y sentimientos)
- Respeto
- Tolerancia
- Solidaridad
- Autonomía
- Autoestima

PAPÁ, NO ME PEGUES

Autor: César A. Muñoz.

Papi, Mami:

Tus golpes no sólo hieren mi cuerpo, golpean mi ¡corazón!

Me hacen duro y rebelde, terco, torpe y agresivo.

Tus golpes me hacen sentir miserable, pequeño e indigno de ti... mi héroe.

Tus golpes me llenan de amargura, bloquean mi capacidad de amar, acrecientan mis temores y nace y crece en mí el odio.



Papi, tus golpes me alejan de ti, me enseñan a mentir, cortan mi iniciativa y mi creatividad, mi alegría y espontaneidad.

No me des más golpes. Soy débil e indefenso ante tu fuerza, tus golpes enlutan mi camino, y sobre todo endurecen mi alma.

La fuerza de tu razón es superior a la fuerza de tus golpes, si no te entiendo hoy, ¡Pronto lo haré!

Si eres justo e insistes, explícamelo.

Más poderosos que tus golpes, más efectivos y grandiosos son tu afecto, tus caricias, tus palabras, tu amor...

Papi, Mami, tu grandeza no está en el poder de tu fuerza física. No está en el poder del grito, de la humillación. Tú, mi héroe, eres mucho más cuando no necesitas de ellas para guiarme «TAN SOLO ÁMAME».

EJE I FORMACIÓN HUMANA

TEMA 13 PERDÓN Y RECONCILIACIÓN

"Perdonar es el camino de la sanación... es dejar marchar la dureza que se tenía hacia una persona; soltando todas esas cosas que abrigábamos contra ella y soltándola de ese vínculo...perdonar es un proceso que dura toda la vida y se va recibiendo la gracia en cada momento."

1. ¿QUÉ ES EL PERDÓN?

Etimológicamente, perdonar deriva del verbo latino perdonare, es decir: per + donare, que significa: "Remitir (alzar o suspender) la deuda, la falta, delito, ofensa, etc., que toque, al que remite". Es decir, no tener en cuenta más la ofensa bajo ninguna circunstancia.

Renunciar a conservar la ofensa en el corazón.

Renunciar a toda venganza personal.

Entregar a otro (a Dios) lo imputable a causa del daño recibido.

El perdonar es gran expresión del verdadero amor, ya que es contrario al impulso justiciero de la carne, de la emotividad herida y alterada; y, por supuesto, al rencor. Por eso, el perdonar es una renuncia al yo (ego) herido. El perdonar es parte del morir a uno mismo ampliamente expresado en el Nuevo Testamento. El ejemplo lo tenemos en el mismo Jesús que se entregó a sí mismo por amor de cada uno de sus ofensores. Además, Él lo hizo literalmente: murió por nosotros.



"El perdón, ciertamente, no surge en el hombre de manera espontánea y natural. Perdonar sinceramente en ocasiones puede resultar heroico. Aquellos que se han quedado sin nada por haber sido despojados de sus propiedades, los prófugos y cuantos han soportado el ultraje de la violencia, no pueden dejar de sentir la tentación del odio y de la venganza. La experiencia liberadora del perdón, aunque llena de dificultades, puede ser vivida también por un corazón herido, gracias al poder curativo del amor, que tiene su primer origen en Dios-Amor (1 Jn. 4, 8). La inmensa alegría del perdón, ofrecido y acogido, sanas heridas aparentemente incurables, restablece nuevamente las relaciones y tiene sus raíces en el inagotable amor de Dios." (Juan Pablo II, I-I-97)

El perdón permite liberarse de todo lo soportado para seguir adelante. Usted se acuerda del frío del invierno, pero ya no tiembla porque ha llegado la primavera. El perdón opera un cambio de corazón. Es un regalo que debemos proporcionarles a nuestros hijos. Podemos pasar del dolor a la compasión. Cuando perdonamos, reconocemos el valor intrínseco de la otra persona.

El perdonar no borra el mal hecho, no quita la responsabilidad al ofensor por el daño hecho ni niega el derecho a hacer justicia a la persona que ha sido herida. Tampoco le quita la responsabilidad al ofensor. Perdonar es un proceso complejo. Es algo que sólo nosotros podemos hacer... Paradójicamente, al ofrecer nuestra buena voluntad al ofensor, encontramos el poder para sanarnos... Al ofrecer este regalo a la otra persona, nosotros también lo recibimos.



A menudo el perdón es mal entendido; no significa:

- que excusemos o aprobemos la ofensa
- que la ofensa se haya olvidado o no importe
- que la ofensa no tenga ninguna consecuencia
- que la persona herida o su herida no tengan importancia.

Perdonar no es lo mismo que justificar, excusar u olvidar. Perdonar no es lo mismo que reconciliarse. La reconciliación exige que dos personas que se respetan mutuamente, se reúnan de nuevo. El perdón es la respuesta moral de una persona a la injusticia que otra ha cometido contra ella.

2. LA RECONCILIACIÓN

La reconciliación va más allá del perdón, porque consiste en recobrar la confianza como antes de la ofensa. Volver a la comunión con las personas o las instituciones con las que se ha vivido una ofensa, pero la sanación ha llegado hasta retornar al amor y la intimidad como antes de ocurrir lo que causó el dolor y el sufrimiento.

El proceso de reconciliación para volver a la confianza, como antes de la ofensa, requiere seguir los siguientes pasos:

- **Primero:** Reconocer que para vivir la reconciliación es necesario la participación de las personas implicadas en el conflicto. En el perdón no se requiere la participación del ofensor, pero en la reconciliación requiere de la actividad positiva de los protagonistas.
- **Segundo:** Aceptar que necesitan a Jesucristo como mediador en el proceso de reconciliación. Jesucristo garantiza que se busca la sanación integral de los implicados en el conflicto. Además, Jesucristo es el único mediador para reconciliar a las personas y a los pueblos, para lo cual fue enviado por Dios Padre.
- **Tercero:** Disposición para reconocer las causas de la ofensa, comprender y corregir la misma, sin atacar a las personas o tratarlas como culpables. Reconocer las causas o raíces de la ofensa ayuda a plantear un proceso de sanación y restauración de la confianza como antes de la ofensa.
- **Cuarto:** Confiar en la persona y devolverle su dignidad sin recordar las ofensas o las causas. Reconocer la herida del corazón y de la mente hace que la persona sea tratada con cuidado y respeto. Se evitará el desquite, porque eso amplía la

herida, pero construir la relación a partir de la comprensión acelera la sanación por la reconciliación.

- **Quinto:** Perseverar, porque los procesos de reconciliación pueden ser lentos o rápidos, dependiendo de la disposición a persistir con paciencia activa. La meta consiste en renunciar al deseo de querer cambiar a las personas y hacerlas a imagen y semejanza de otro. Perseverar hasta alcanzar la meta.

3. ¿A QUIÉN PERDONAR?

3.1. PERDONARSE A UNO MISMO.

Hay situaciones que producen desilusión de nosotros mismos. Hay actitudes y hechos cometidos por nosotros que nos humillan, nos denigran y avergüenzan. Las fallas de esta clase requieren de un auto-perdón.

Sé libre hoy de tus propias fallas. ¡Perdónate! Nadie es perfecto, la misma esencia defectuosa, propensa a fallar, existe en todos los seres humanos. Perdonarte a ti mismo es aceptar con humildad tu condición real de ser humano. Reconoce que no eres perfecto y comienza a mejorar. Perdonarte a ti mismo es un acto de humildad y te hará depositar la confianza en Dios para recibir la fortaleza y no volver a fallar.

Sé libre hoy, perdonándote de todo lo malo que hayas hecho.

3.2 PERDONAR A OTROS

Las heridas duelen y, a veces, mucho. Alguien dijo: “La mejor venganza es el perdón” porque la falta de éste te auto-esclaviza. Te lastimas a ti mismo cuando no perdonas, mientras que el ofensor ni siquiera se percata de tus sentimientos. Tu falta de perdón hacia otros te mantiene preso y atado a ellos. ¡Sé libre perdonando!

¿Te fallaron? Bienvenido a la realidad. Este es un mundo con injusticias, con seres humanos que tienen libre albedrío. Serán libres y felices quienes cruzan la barrera del perdón. Quienes saben perdonar y olvidar, poseen una virtud suprema.

Cualquier mediocre puede ser violento, matar, abusar o lastimar, pero no cualquiera posee el supremo valor de perdonar; éste sólo es un rasgo de los seres sabios e inteligentes. Sólo los valientes y sabios perdonan al prójimo.

Tú eliges entre permanecer preso o hallar la libertad.

3.3. PERDONAR A DIOS

¡Sí!, perdonar a Dios. Esta es muchas veces una actitud inconsciente. ¿Acaso Dios se equivoca? ¡No!, en absoluto. Pero nosotros percibimos por nuestro orgullo e ignorancia que Dios nos ha fallado en algunas ocasiones.

Es que nuestra mente y percepción espiritual son demasiado estrechas como para comprender la magnitud de algunas cosas. Pensamos que ciertas tragedias e injusticias son una falla de Dios. Pero no es así.

No seamos necios y no echemos culpa a Dios. Cambia tu actitud si estás enojado con Él. Porque quiere lo mejor y jamás quiso nada malo para ti. Quizás sentiste que Dios se olvidó de ti o que llegó tarde. Pero en realidad, Él estuvo contigo dándote fuerzas en el día malo.

4. EL PERDÓN DE DIOS

Además de fallarnos entre nosotros mismos, también le fallamos muchas veces a Dios. Él es el creador de todo y juez del universo. Y Dios, a pesar de ser juez, no se complace en juzgar sino en perdonar.

Dios es amor. No tiene amor... ES AMOR. Por eso, su naturaleza es perdonar las fallas de sus hijos. No importa lo que hayas hecho, Dios te perdona. Donde hay verdadero arrepentimiento, hay perdón de Dios.

Algunos preguntan: ¿Dónde está Dios que no lo veo? Dios ya se hizo visible en la persona de Jesús, su Hijo, quien vino a perdonar; Él dijo antes de morir: “Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen” (Lc. 23,34).

Es una dicha muy grande saber que Dios nos perdona cuando se lo pedimos. Dios respondió con perdón ante las fallas de la humanidad. Envió a su Hijo para que seamos perdonados y aceptados. Dios nos quiso amar y envió la solución para nuestros pecados.

Con la Fe puesta en Dios y experimentando su perdón tendrás un nuevo y emocionante día.

Dios te bendiga. Un nuevo tiempo comienza...





REFLEXIONEMOS

1. Para ti ¿Qué es perdonar?

2. ¿Qué es lo que más te llamó la atención del tema?

3. ¿Qué es necesario para perdonar?

4. ¿Cuál es la diferencia entre el perdón y la reconciliación?

EJE I FORMACIÓN HUMANA

TEMA 14 PROYECTO DE VIDA

1. DEFINICIÓN

Es un plan trazado, un esquema vital que encaja en el orden de prioridades, valores y expectativas de una persona que como dueña de su destino decide como quiere vivir. Es la dirección que una persona marca para su propia existencia.

Todo proyecto de vida tiene metas intermedias a cumplirse, todas éstas enfocadas a una gran meta final. Por ejemplo los cristianos tenemos como meta final la vida eterna, pero para alcanzarla debemos cumplir proyectos intermedios.

Con base en sus valores, un hombre planea las acciones que tomará en su existencia con el objetivo de cumplir con sus deseos y metas. De esta forma, su proyecto de vida será como un programa a seguir para lograr sus anhelos.



Supone la elección de ciertas direcciones y la exclusión de otras, que puede generar un conflicto existencial y llevar a un estado de indecisión.

El principal problema a la hora de definir y desarrollar un proyecto de vida es la incapacidad de renunciar a las posibilidades presentadas. También pueden existir presiones del ambiente social o familiar para determinar el proyecto individual.

En definitiva, todo proyecto es un camino para alcanzar una meta. Un proyecto de vida marca un cierto estilo y un modo de llevar adelante las acciones que conforman la existencia.

Como es evidente, cada persona tendrá su propio proyecto de vida. Es importantísimo para cada uno, determinar este proyecto, para dotar de un sentido profundo todas sus acciones.

2. ¿CÓMO ELABORAR UN PROYECTO DE VIDA?

En la elaboración de un proyecto de vida se deben tener en cuenta aspectos tales como: el entorno en el que se vive, la relación con las demás personas y la posibilidad para alcanzar las metas. Cuando se tiene bien definido el proyecto de vida se tendrá una herramienta para defender lo que se piensa, con el fin de

formar un carácter menos vulnerable al medio social que nos rodea. Para realizar un buen proyecto de vida se deben tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

a. PUNTO DE PARTIDA

Retírate a un lugar solitario donde nadie te moleste e interrumpa. Donde te sientas a gusto. Asegúrate de tener un buen tiempo disponible y tener a mano papel y lápiz para anotar tus descubrimientos y experiencias.

Nos ayuda 1Tesalonicenses 5,23: “Que todo tu ser, **espíritu, alma y cuerpo**, sea custodiado sin reproche hasta la venida del Señor Jesucristo”.



1. Mis fortalezas: escríbelas, las que descubras en todas las áreas de tu vida.
2. Mis debilidades: escríbelas, las que descubras en cada área de tu vida.

Trata de describirte con la mayor objetividad posible.

b. PROCESO AUTOBIOGRÁFICO

Es narrar tu vida desde temprana edad, resaltando en forma detallada los éxitos y fracasos que hayas vivido. Esto te dará un mejor conocimiento de ti mismo. Toma como base las siguientes preguntas:

1. ¿Qué personas han tenido mayor influencia en mi vida y de qué manera?
2. ¿Cuáles han sido mis intereses desde la edad temprana?
3. ¿Qué acontecimientos han influido en forma decisiva en lo que soy ahora?
4. ¿Cuáles han sido mis principales éxitos y fracasos?
5. ¿Cuáles mis decisiones más significativas?

c. CARACTERÍSTICAS DE LA PERSONALIDAD

Es lo que identifica: las cualidades y defectos, los gustos y disgustos y que son importante conocerlos para poder alcanzar las metas. El siguiente ejercicio ayuda a conocerte mejor.

Debes mencionar 5 aspectos que más te gusten y 5 aspectos que más te disgusten en relación a los siguientes aspectos:

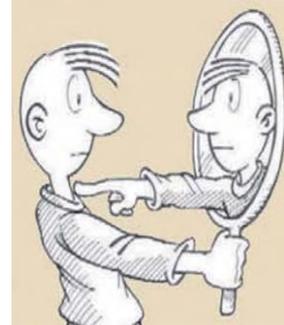
1. Aspecto físico
2. Relaciones sociales
3. Vida emocional
4. Aspectos intelectuales
5. Aspectos vocacionales

d. ¿QUIÉN SOY?

Es la manera cómo te identificas contigo mismo; una comparación entre lo que eres, haces y lo que quieres llegar a ser; te lleva a analizar los aspectos que debes cambiar y cultivar para convertirte en la persona que desees ser.

Las siguientes preguntas pueden ayudarte a responder:

1. ¿Cuáles son las condiciones facilitadoras o impulsadoras en el desarrollo de la persona?
2. ¿Cuáles son las condiciones obstaculizadoras para el desarrollo de la persona?
3. ¿Cómo puede ser posible el cambio?
4. ¿Cómo puede ser posible mi desarrollo?
5. ¿Por qué no he querido o podido cambiar? (argumento)
6. ¿Por qué quiero cambiar?
7. ¿Cuál ha de ser el plan de acción a seguir?



e. ¿QUIÉN SERÉ?

“Convertir un sueño en realidad”

Visualízate ¿Cómo te gustaría ser dentro de “x” años? ¿A qué te vas a dedicar, qué tipo de personas te gustaría tratar, qué pasatiempos quisieras tener? Deja volar tu imaginación y describe lo más ampliamente posible a la persona que te gustaría ser dentro de 5- 10 años. Una vez conseguido dicho objetivo elabora un nuevo plan.

1. ¿Cuáles son mis sueños?
2. ¿Qué realidades ofrecen mis sueños?
3. ¿Cómo puedo superar los impedimentos que la realidad me plantea para realizar mis sueños?
4. ¿Cómo sé que lograré realizar lo que quería?

f. PROGRAMA DE VIDA

Para realizar tu programa de vida debes contestar a las siguientes preguntas:

1. El propósito de mi vida ¿Es...?
2. Analiza tu realidad basada en ¿Qué tengo? ¿Qué necesito? ¿Qué puedo hacer? ¿Qué voy a hacer?

3. IMPORTANCIA DEL PROYECTO DE VIDA

Contar con un proyecto de vida es una excelente opción para montar un esquema que facilite el logro de las metas que nos proponemos en la vida, ya que en éste se pretende escribir o pensar lo que se quiere lograr ¿Cómo se quiere hacer y cuál es el plazo que nos trazamos para éste?

El proyecto de vida se convierte en el pilar fundamental de muchas de nuestras actividades, recordándonos constantemente ¿Cuál es el rumbo que le queremos dar a nuestra existencia?



4. MI PROYECTO DE VIDA CON PROYECCIÓN SOCIAL

1. EL EJEMPLO DE NUESTROS FUNDADORES

A nuestros fundadores, el ambiente en que nacen y crecen, los cuestiona. No se adormecen, ni se acomodan a las circunstancias, sino que hacen de ellas una oportunidad para servir a los necesitados. Así responden con su vida y su obra al llamado de Dios y establecen su proyecto de vida como respuesta a esta elección de amar y servir a los pobres.

2. DAR DE LO QUE TENEMOS

Nuestros Santos vivieron y murieron entregándose a los hermanos empobrecidos, queriendo ser solución social y eclesial a situaciones complejas de su época. Tuvieron la bendición de creer en lo que hacían, vivieron en pleno el Carisma Vicentino suscitado por Dios, pusieron el alma, el corazón y todas sus fuerzas al servicio de la verdad y de los excluidos.

Fueron libres y felices siguiendo y haciendo parte de sus vidas; las enseñanzas de Jesús: **“Hay más alegría en dar que en recibir”** (Hch 20,35).

Nuestros fundadores se entregaron generosamente, reconociendo sus limitaciones, se abandonaron a la providencia de Dios y a la generosidad del prójimo. Estuvieron seguros de su vocación y eso los sostuvo para perseverar y trabajar en equipo; a fin de que nosotros sigamos el llamado de Dios, enseñado por Jesucristo y asumido por la Iglesia.



Existe un pueblo que clama y suplica a Dios, que suscite personas que asuman las banderas de la Caridad. para ayudar a salir adelante y que lideren el camino a la libertad integral.

Hoy somos la respuesta de Dios a las necesidades del pueblo que sufre y que clama.

EJERCICIO DE PRÁCTICA

EJE I FORMACIÓN HUMANA

TEMA 15 ETICA DEL VOLUNTARIADO

ETICA: El concepto proviene del término griego “ethikos” que significa carácter. Y se relaciona con el estudio de la moral y de la acción humana. Determina como deben actuar los miembros de una sociedad. La ética no es coactiva, ya que no impone castigos legales (sus normas no son leyes). Ésta ayuda a la justa aplicación de las normas en un Estado de Derecho y promueven en si una autorregulación.



Un código ético del voluntario es mucho más que un mero elenco de deberes y

obligaciones. Constituye un instrumento eficaz para expresar la identidad ética del voluntariado: *ideales* comunes que mueven la labor solidaria y *valores* asumidos por los voluntarios. Pretende ser una enunciación lo más completa posible de dichos ideales y valores.



CINCO PASOS PARA SER VOLUNTARIO

Si en tu proyecto de vida está el ser voluntario, te proponemos cinco pasos sencillos que te ayudarán a concretar una decisión.

- Primer paso: PIENSA en tus motivos, en tus razones para hacerte voluntario ¿Qué te mueve?
- Segundo paso: MIRA a tu alrededor ¿Qué necesidades, qué problemas, qué iniciativas de acción solidaria existen en tu entorno?
- Tercer paso: VALORA tu disponibilidad, tus capacidades, tus intereses ¿Qué puedes hacer?
- Cuarto paso: TOMA CONTACTO con las organizaciones de acción voluntaria en tu entorno, infórmate, fórmate, concreta tu compromiso. ¿Cómo, dónde, cuándo vas a trabajar?
- Quinto paso: PARTICIPA, actúa, trabaja... en tu proyecto de acción voluntaria y en tu organización.

DEBERES DEL VOLUNTARIO HACIA LOS BENEFICIARIOS

1. **Entrega generosa de lo mejor de uno mismo.** Actuar con profesionalidad, humanidad y eficacia en las tareas encomendadas.
2. **Prestar al beneficiario una ayuda gratuita y desinteresada** sin esperar ni aceptar ningún tipo de compensación material.
3. **Reconocer, respetar y defender activamente la dignidad personal de los beneficiarios** y para ello tener en cuenta:

* Conocer y acatar la Declaración Universal de los Derechos Humanos.

- * Confidencialidad y discreción en el uso de los datos relativos a los beneficiarios.
- * Crear un clima de respeto mutuo, evitando posturas paternalistas.
- * Fomentar en los beneficiarios la superación personal y la autonomía.
- * Informar a los beneficiarios de manera objetiva, teniendo en cuenta sus necesidades y circunstancias personales.

4. Potenciar el desarrollo integral como persona del beneficiario.

- * Comprender la situación de partida del beneficiario.
- * Tratar de informarle con amabilidad de los modos en que puede buscar su propio desarrollo.
- * Ser paciente a la hora de respetar resultados de las acciones realizadas.



DEBERES DEL VOLUNTARIO HACIA LA ORGANIZACIÓN

1. Conocer y asumir el ideario, estatutos, fines, programas, normas de regulación y métodos de trabajo de la organización.

2. Respetar la organización sin utilizarla en beneficio propio.

- * Confidencialidad y discreción.
- * Hacer uso responsable de los bienes materiales que la organización ponga a disposición del voluntario.
- * Utilizar debidamente la acreditación que la organización proporciona al voluntario.
- * Interrumpir la colaboración cuando la organización justificadamente lo solicite.

3. Comprometerse de modo meditado, libre y responsable.

- * Cumplir los compromisos adquiridos y realizar con seriedad las tareas encomendadas.
- * Demandar y participar en actividades de formación, necesarias para la calidad del servicio prestado.
- * Informarse, antes de comprometerse, sobre las tareas y responsabilidades que se asumirán, y considerar si se dispone de tiempo y energías suficientes.
- * En caso de renuncia, comunicarla con antelación suficiente para evitar perjuicios a los beneficiarios o a la organización.
- * Actitud abierta y cooperante hacia las indicaciones de la organización.

4. Participar imaginativamente en la organización.

- * Informar sobre las necesidades no satisfechas de los beneficiarios y sobre las deficiencias en la aplicación de los programas.
- * Informar sobre la posible inadecuación de los programas. Denunciar las posibles irregularidades que se detecten.

5. Colaborar de manera gratuita y desinteresada.

DEBERES DEL VOLUNTARIO HACIA LOS OTROS VOLUNTARIOS

1. Respetar la dignidad y la libertad.

- Reconocer el valor de su quehacer, ya sean de la propia organización o de otras.
- Adoptar una actitud de apertura y escucha hacia el otro

2. Fomentar el trabajo en equipo.

- Propiciar una comunicación fluida y un clima de trabajo y convivencia agradable.
- Intercambiar sugerencias, ideas, propuestas y experiencias en un marco de respeto mutuo con vistas a una mayor eficacia del trabajo que se lleva a cabo.
- Hacer propios y asumir con responsabilidad los compromisos adquiridos por el grupo.

3. Facilitar la integración, formación y participación de todos los voluntarios, especialmente acogiendo con calidez a los nuevos, en condiciones de igualdad.

4. Promover el compañerismo para evitar: la competitividad, afán de protagonismo, tensiones y rivalidades.

5. Crear lazos de unión entre voluntarios de diferentes organizaciones.

DEBERES DEL VOLUNTARIO HACIA LA SOCIEDAD

1. Promover la justicia social, fomentando una cultura de la solidaridad rica en valores humanos y difundiendo el voluntariado.

2. Conocer la realidad socio-cultural, para mejorarla, atendiendo las necesidades e interviniendo en situaciones de injusticia.

3. Tener como referencia de la propia actividad la Declaración Universal de los Derechos Humanos.

4. Complementar la acción social de las distintas administraciones públicas, para dar un mejor servicio a la sociedad, sin proporcionarles un pretexto para eludir sus propias responsabilidades.

5. Procurar que el voluntario no impida la creación de empleo.

Detectar posibles yacimientos de empleo en relación a las necesidades cubiertas por el voluntario que deben ser asumidas por otros sectores.

6. Transmitir con sus actividades: acciones, palabras, aquellos valores e ideales que persigue con su trabajo voluntario.

* Ser coherente con la actitud de voluntario en el día a día.

* Informar a los beneficiarios de manera objetiva, teniendo en cuenta sus necesidades y circunstancias personales.



EJERCICIO DE PRÁCTICA

1. En el siguiente acróstico plasma las cualidades de un voluntario

V _____
O _____
L _____
U _____
N _____
T _____
A _____
R _____
I _____
O _____

2. ¿Qué te llevo a ser integrante de una de las Ramas de la Familia Vicentina?

3. ¿Has encontrado obstáculos para ejercer tu voluntariado? ¿Cuáles?

4. ¿Qué beneficios trae para tu vida el ser voluntario?

